

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)  
Факультет начальных классов  
Кафедра педагогики и психологии начального образования

**Сухонос Наталья Валерьевна**  
**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ  
МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ НОРМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО  
ПОВЕДЕНИЯ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ

Направление педагогики: 44.04.01 Педагогическое образование  
Направленность(профиль) образовательной программы: Инноватика в  
современном начальном образовании

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ**

Зав. кафедрой педагогики и психологии  
начального образования, кандидат.  
психологических наук, доцент

\_\_\_\_\_/Мосина Н.А.

«\_\_» декабря 2019

Руководитель магистерской программы  
доктор педагогических наук, профессор  
кафедры педагогики и психологии начального  
образования

\_\_\_\_\_/Чижакова Г.И.

«\_\_» декабря 2019

Научный руководитель: кандидат  
педагогических наук, доцент кафедры  
естествознания, математики и частных  
методик

\_\_\_\_\_/Садовская И.Л.

«\_\_» декабря 2019

Обучающийся

\_\_\_\_\_/Сухонос Н.В.

«\_\_» декабря 2019

Красноярск, 2019

## Содержание

	Стр.
Реферат	
Введение	3
Глава 1. Теоретические основы организации освоения здоровьесберегающего поведения младших школьников в образовательном процессе начальной школы	9
1.1. Здоровьесберегающее поведение младших школьников как педагогическое явление	9
1.2. Нормы здоровьесберегающего поведения младших школьников в природной среде	21
1.3. Педагогические условия организации освоения здоровьесберегающих норм поведения в образовательном процессе начальной школы	27
Выводы по первой главе	31
Глава 2. Экспериментальное исследование процесса организации освоения младшими школьниками норм здоровьесберегающего поведения в природной среде	33
2.1. Диагностика уровня сформированности у младших школьников норм здоровьесберегающего поведения в природной среде	33
2.2. Реализация опытно- экспериментальной работы	41
2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по формированию норм здоровьесберегающего поведения у младших школьников в природной среде	52
Выводы по второй главе	62
Заключение	63
Библиографический список	66
Приложения	74

## ВВЕДЕНИЕ

В условиях современной природной и социально-экологической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. В настоящее время она является первой по актуальности среди множества других проблем обучения и воспитания школьников.

Сохранение здоровья детей – одна из главных проблем современной жизни. Она многогранная и требует много сил со стороны многих специалистов разных уровней, в том числе и учителей начальных классов через ведение системы знаний о человеке, о его здоровье, способах его формирования и сохранения. Существующая в настоящее время ситуация в области психического, физического, социального, интеллектуального, нравственного здоровья говорит о необходимости незамедлительно принять меры на государственном уровне – принятии государственной программы, определяющей направления в области здоровье сбережения, педагогической и управленческой деятельности работников образования. Главная цель всей работы по здоровьесбережению – воспитать потребность вести здоровый образ жизни, который предполагает выполнение каждодневных правил сохранения и укрепления здоровья: содержать в чистоте тело, одежду и жилище, правильно и полезно питаться, сочетать труд и отдых, вести здоровый образ жизни, по возможности избавиться от вредных привычек и т.д.

В настоящее время ведется поиск новых методов оздоровления детей в условиях школы. По мнению исследователей, (Н. К. Смирнов, В. Д. Сонькин, Ю. В. Науменко и другие) [40], для сохранения и укрепления здоровья учащихся должны использоваться эффективные и несложные в осуществлении методы, и способы, обеспечивающие максимально полный охват, и в то же время не нарушающие логику учебно-воспитательного процесса в школе. Однако Л.Г. Качан [25] считает, что задачи здоровье

сбережения невозможно решить без совершенствования содержания образования. Формирование ценностного отношения к здоровью наиболее результативно решается в младшем школьном возрасте через внедрение здоровьесберегательного образовательного компонента в содержание учебных программ, наполнение учебного плана валеологическим содержанием.

На сегодня отсутствует комплексное, системное оздоровление, которое представляло бы собой единое целое действий участников образования.

Здоровый образ жизни должен стать приоритетной задачей каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления. Сохранение и поддержание здоровья – один из важнейших аспектов человеческой жизни. Поэтому необходимо уделять особое место формированию у детей готовности к здоровьесберегающему поведению и положительного отношения к нему. Современная жизнь создает много проблем и предъявляет повышенные требования к человеку и к его здоровью. В связи с этим важно воспитывать общественное сознание в отношении здоровья не только как личного достояния каждого человека, но и как достояния всего общества, сохранение которого должно стать стабильной ценностной ориентацией личной жизни граждан и государства.

Таким образом, здоровье – это очень сложное и многогранное понятие, в него входят не только медицинские, биологические и психологические компоненты, но и социальные, экономические и экологические составляющие.

В Конституции Российской Федерации говорится «каждый имеет право на охрану здоровья» [20, ст.41 п. 1]. В настоящее время государством финансируются федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения, принимаются меры по развитию государственной, муниципальной, частной систем здравоохранения, поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» декларирует, что «образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников» [45].

На основании вышеизложенного предлагаем противоречия между:

- осознанием педагогическим сообществом необходимости формирования здоровьесбережения обучающихся и недостаточной разработанностью средств и методов обеспечения данного процесса;
- стремлением младших школьников к здоровьесбережению и их слабой подготовленностью в вопросе использования средств физической культуры для решения проблемы формирования здорового образа жизни.

Существующие противоречия позволили сформулировать проблему исследования: При каких условиях формирование готовности младших школьников к здоровьесберегающему поведению окажется результативным? Какие средства и методы способствуют формированию здоровьесберегающего поведения младших школьников?

В соответствии с проблемой была сформулирована **тема исследования**: «Организационно - педагогические условия освоения младшими школьниками норм здоровьесберегающего поведения в природной среде».

**Цель исследования**: разработать, обосновать, апробировать программу, и проверить опытно экспериментальным путем результативности программы организации освоения норм здоровьесберегающего поведения младших школьников в природной среде.

**Объект исследования**: процесс организации освоения младшими школьниками норм здоровьесберегающего поведения в природной среде.

**Предмет исследования**: организационно педагогические условия освоения младшими школьниками норм здоровьесберегающего поведения в природной среде.

**Гипотеза исследования:** освоение младшими школьниками норм здоровьесберегающего поведения в природной среде будет эффективным, если в процессе обучения будут соблюдаться следующие условия:

- тщательный отбор содержания образования в выбранной области, который включает в себя знание норм и нормативного поведения, умение распознавать опасные ситуации, знакомство с культурными образцами здоровьесберегающего поведения в природной среде, набор ситуаций, в которых дети будут учиться нормативному поведению и совершенствовать его;
- вовлечение учащихся в поисковую и исследовательскую деятельность, в рамках которой они не будут заучивать навязанные им поведенческие нормы, а разработают их для себя сами;
- сотрудничество педагога, учащихся и родителей в образовательном процессе.

Исходя из проблемы, объекта, предмета, цели, гипотезы исследования, были сформулированы следующие **задачи**:

1. Провести анализ литературы по проблеме исследования.
2. Сделать теоретическое описание процесса организации освоения младшими школьниками норм здоровьесберегающего поведения в природной среде.
3. Определить критерии и описать уровни освоенности норм здоровьесберегающего поведения младших школьников.
4. Подобрать методики, провести констатирующее исследование, позволяющие выявить и описать актуальное состояние сформированности норм здоровьесберегающего поведения младших школьников.
5. Определить условия и разработать программу организации освоения норм здоровьесберегающего поведения младших школьников в природной среде.

- б. Провести формирующий эксперимент и определить его эффективность для организации освоения младшими школьникам норм здоровьесберегающего поведения в природной среде.

Для решения поставленных задач в исследовании применялся комплекс **методов исследования**: *теоретические* – анализ философской, психологической, педагогической литературы по проблеме исследования, обобщение педагогического опыта, изучение нормативно-программной документации, методических пособий; *эмпирические* – педагогический эксперимент, включенное наблюдение, анкетирование, опрос, метод самооценки, рефлексивно-оценочные процедуры, анализ продуктов деятельности школьников; *статистические* – качественный, количественный анализ результатов исследования.

Личное участие соискателя состоит в осуществлении содержательного анализа и обобщении основных положений формирования усвоения норм здоровьесберегающего поведения младших школьников; в разработке программы формирования норм здоровьесберегающего поведения младших школьников, в проведении опытно-экспериментальной работы по формированию норм здоровьесберегающего поведения.

Первый этап – поисково-теоретический (2016г.). Осуществлялись изучение и анализ психологической, педагогической литературы по проблеме исследования; разрабатывался категориальный аппарат; определялись основные исходные положения; уточнялись тема, задачи, гипотеза исследования. Отбирались методы изучения исследуемого явления.

Второй этап – опытно-экспериментальный (2017г.) проводилась опытно-экспериментальная работа по формированию здоровьесберегающих норм младших школьников в природной среде; апробировались условия, способствующие их формированию.

Третий этап – обобщающий (2017г.) проводились анализ и обобщение результатов исследования; уточнялись теоретические положения и выводы; осуществлялось литературное оформление диссертации.

### **Практическая новизна**

- Разработана программа освоения младшими школьниками норм здоровьесберегающего поведения в природной среде.

Экспериментальной базой исследования являлась Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Большеарбайская средняя общеобразовательная школа. Красноярский край, Саянский район, с. Большой Арбай.

# **Глава I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОСВОЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

## **I.1. Здоровьесберегающее поведение младших школьников как педагогическое явление**

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны [10].

В современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна, в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Все большее количество детей приходит в школу, уже имея те или иные заболевания. За годы обучения в школе в разы возрастает число больных с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата, в разы увеличивается количество детей с нарушениями психического здоровья, в разы – с заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма. Дети большую часть дня находятся в школе и, получая домашние задания, продолжают процесс обучения дома, что в целом сказывается на общем здоровье учащихся негативно, вызывая утомляемость и снижение уровня учебной мотивации, познавательных интересов [11,15-19].

Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированных жизненных установок. Из всех факторов, влияющих на

здоровье человека, 50% приходится на организацию здорового образа жизни, по 20% - на генофонд и экологию, и лишь 10% - на медицинское обслуживание. Именно поэтому формирование здорового образа жизни ребенка имеет первостепенное значение.

Если мы научим учащихся с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Задача - помочь ребенку задуматься о своем здоровье. Решить ее путем простой передачи знаний невозможно. Ребенок должен научиться думать, рассуждать, рассматривать рисунки, выполнять предлагаемые задания и упражнения доступные для него, разбирать различные игровые ситуации.

«Берегите здоровье смолоду!» — эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью, и это должны прививать родители, показывая личный пример, здорового образа жизни.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих. Еще в раннем школьном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это выставляет на первый план задачу перед родителями по возможно более ранние выработки у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья. И учащийся, приходя в школу, надеются на помощь учителя,

который будет продолжать умения и начинания, развивать, направлять, помогать, показывать пример, другим как правильно себя вести.

Здоровье учащихся напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

Как правило, у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

ЗОЖ является главным для укрепления всей семьи. Ребенок должен узнавать лучшие семейные российские традиции, понимать значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ, не иметь вредных привычек. Он должен осознать, что здоровье для человека важная ценность, главное условие достижения любой жизненной цели и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

Даже в раннем дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим – сон, оптимальный двигательный режим,

рациональное питание, закаливание, личную гигиену, нравственное и этическое воспитание, отказ от разрушителей здоровья и т.д. Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут, и родителям строго нужно следить за этим, не позволять ребенку, сидеть за компьютером и телевизором больше положенного времени. Нужно увлечь ребенка чтением книг, прогулками на улице, занятием спортом и т.д. По мнению академика Н.М. Амосова, [7], для того чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия. Помочь в этом человеку может Валеология - наука о закономерностях, способах и механизмах формирования, сохранения, укрепления и воспроизводства здоровья. Установка на здоровье не появляется у человека сама по себе, а формируется в результате определенного педагогического воздействия. Существует несколько направлений формирования ЗОЖ: физкультурно-оздоровительное, реабилитационно-профилактическое, общегигиеническое, культурно-просветительное. Суть физкультурно-оздоровительного направления - в признании огромного значения для здоровья двигательной активности. Реабилитационно-профилактическое направление предполагает понимание и умение восстанавливать здоровье после болезни, предупреждать ее возобновление и осложнения. Цель культурно - просветительного направления - доказать, что посещение различных учреждений культуры, получение дополнительного образования отучают школьников от множества негативных привычек, наносящих непоправимый вред здоровью.

Сохранение и поддержание здоровья - один из важнейших аспектов человеческой жизни. Для этого необходимо уделять особое место

формированию у детей готовности к здоровьесберегающему поведению и положительному отношению к своему здоровью. [5, с. 27].

В формировании представления о здоровье недостаточно знания, способов и методов укрепления здоровья, профилактики заболеваний. Необходимо повысить «роль личностных качеств человека в сознательном и волевом принятии принципов здорового образа жизни» сформировать культуру здоровья - значит пробудить в человеке (взрослом или ребенке) внутреннюю потребность быть всегда здоровым. Здоровый образ жизни учащихся имеет прямую зависимость от той среды, в которой он находится, а это, как правило, семья и школа. В семье дети самостоятельны, активны, проявляют большую инициативу к осуществлению здоровьесберегающих действий, но взрослые не всегда обладают достаточным опытом и знаниями для решения проблем, связанных со здоровьем. Поэтому прежде всего самим взрослым нужно стремиться к здоровому образу жизни, и приучать к этому детей. Именно для этого необходимо построение воспитательного процесса таким образом, что обе его стороны - школа и семья - были активны в любых начинаниях детей, касающихся из здорового образа жизни.

Исследования ученых (Н.Н.Куинджи, Н.Б. Коростелев и др.) свидетельствуют о том, что уже в младшем школьном возрасте некоторые дети попадают в зависимость от алкоголя, табака и наркотиков. Профилактика этих вредных пристрастий у детей представляет сложную задачу, но её нужно обязательно решать. На ребят 9 -10 лет слабо действуют беседы, нотации учителей и родителей, так как прогнозируемый от них вред представляется слишком далеким от настоящей жизни. По этой причине в работе с младшими школьниками необходимо опираться на особенности их эмоционального реагирования и адекватные возрасту формы организации деятельности: игры, практикумы, инсценировки, примеры из жизни, беседы с органами.

Одна из самых частых причин пропусков учащимися школьных занятий - простуда. В младшем школьном возрасте необходимо знакомить ребят с

основными видами и правилами закаливания, в этот процесс увлекать всех детей, а не избранное количество. Говорить с младшими школьниками о закаливании следует еще и потому, что оно не только оздоравливает ребенка, но и способствует выработке у него силы воли, целеустремленности, решительности и других нравственных качеств.

Чтобы сформировать у детей культуру здоровья, нужно рассматривать не только физиологический, но и психологический, нравственный аспект здоровья [25, с. 17].

Можно выделить следующие критерии сформированности культуры здорового образа жизни: отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к ценности; наличие умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения; научить гигиеническим навыкам и привычкам; наличие физической и умственной активности; умение противостоять разрушительным для здоровья формам поведения. Забота о здоровье и его укрепление - главная потребность культурного человека. Культура здоровья младших школьников - это осознанное, ежедневное выполнение учащимися здоровьесберегающих норм и правил, умение предвидеть влияние результатов своих действий на собственное здоровье и здоровье окружающих людей. От уровня сформированности культуры здоровья в детстве зависит последующий образ жизни человека, степень реализации его личностного потенциала.

Главная цель всей работы по здоровьесбережению – воспитать умения вести здоровый образ жизни, который предполагает выполнение правил сохранения и укрепления здоровья: содержать в чистоте тело, одежду и жилище, правильно питаться, сочетать труд и отдых, вести подвижный образ жизни, отказаться от вредных привычек, показывая пример еще маленьким своим школьникам, что нужно заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, думать о будущем поколении, что им тоже захочется жить на свежем воздухе и чистой планете.

В настоящее время ведется поиск методов оздоровления детей в условиях школы. По мнению исследователей, (Н. К. Смирнов, В. Д. Сонькин, Ю. В. Науменко и другие), для сохранения и укрепления здоровья учащихся должны использоваться эффективные и несложные в осуществлении методы, обеспечивающие максимально полный охват, и в то же время не нарушающие воспитательно-образовательный процесс (ВОП) в школе. Однако Л.Г. Качан считает, что задачи здоровьесбережения невозможно решить без совершенствования системы образования. Изменения должны происходить не в конкретной школе, семье, а на уровне государства. Государства должно разработать программы, комплекс мероприятий направленных на обучение учителей, родителей, как быть здоровым самому, научить этому детей, чтобы далее людям всей планеты жилось хорошо, чисто, без катастроф со стороны природы, и это все зависит от людей. Как они себя будут вести здесь и сейчас. Формирование ценностного отношения к здоровью наиболее результативно решается в младшем школьном возрасте через внедрение здоровьесберегающего компонента в содержание учебных программ, разработки здоровьесберегающих уроков во внеклассной работе, наполнение учебного плана валеологическим содержанием [12,92-100].

По мнению М. Г. Романцова, психолого-валеологические и педагогические подходы к проблеме здоровья и развития личности необходимо рассматривать на основании принципов комплексности, системности, непрерывности, используя социально-психологические, психофизиологические характеристики личности с учетом возрастной периодизации и особенностей психосоматической конституции [13,59].

В настоящее время наблюдаются противоречия между теорией и практикой по реализации здоровьесберегающих технологий. Они заключаются в том, что использование здоровьесберегающих образовательных технологий (ЗОТ) должно быть систематичным, последовательным, грамотным, но еще не разработан эффективный механизм

внедрения в педагогический процесс технологий и методов оздоровления учащихся и самого коллектива. Пока отсутствует комплексное, системное оздоровление, которое представляло бы собой единство целенаправленных действий участников образования. Попытки реализации отдельных оздоровительных форм в учебном процессе оказываются недостаточными для достижения общей цели – повышения результативности образования и сохранения здоровья детей и подростков. Необходимая система комплексных мероприятий с участием представителей различных министерств и ведомств, организаций, заинтересованных в здоровье подрастающего поколения, не реализуется. Отсутствует специальная подготовка педагогических кадров, необходимая для создания условий сохранения здоровья участников образовательного процесса. На данный момент разработаны требования к здоровьесберегающему уроку, однако в основном они не выполняются, учителя используют ЗОТ от случая к случаю, нужно придумать комплекс обязательных мероприятий, чтобы это исходило от самого учителя, а не по принуждению. Для наблюдения за процессом здоровьесбережения и управления им, для диагностики и мониторинга состояния здоровья необходимы конкретные показатели, по которым следует оценивать изменения в состоянии здоровья, а так система критериев оценки здоровья. К основным противоречиям в теории нами отнесено наличие разных подходов к пониманию здоровья и ЗОТ, многообразие толкования основных понятий в области проблемы здоровьесбережения.

Процесс формирования поведенческих привычек здорового образа жизни не может быть ограничен воздействием только на ребенка. В работу должно быть включено и его социальное окружение-семья, педагоги, сверстники. Окружение ребенка (семья, педагоги, сверстники) является его «мотивационным полем», которое может побуждать к тому, чтобы знания о здоровье помогали выбору здорового поведения, поступков, действия. Для того, что «мотивационное поле» для ребенка стало позитивным нужно создать

«команду здоровья», общая цель которой- движение к здоровью- совпадает с целью каждого ребенка,

-каждый ребенок может удовлетворить потребность в получении знаний, в развитии, поддержке, помощи,

- каждый может найти интересное и нужное для себя [1].

Главные цели создания «Здоровой Команды Школы»- повышения уровня знаний младших школьников области здоровья и закрепление этих знаний, рост мотивации к здоровому поведению, поступкам, выбору здорового образа жизни, а также практические действия, направленные на сохранение и укрепление здоровья [1].

Таким образом, хорошее здоровье осознается как один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но быстро и легко теряется.

Между тем общепринятого определения здоровья не существует. Ученые- медики рассматривают его как «состояние организма человека, которое обеспечивает полноценное выполнение всех жизненных функций и форм деятельности». Причем Г.М. Куколевский считает, что «здоровье- это естественное состояние организма, характеризующее его уравновешенность с окружающей средой при отсутствии каких – либо болезненных изменений.

По мнению других медиков, (Н.М.Амосов и др.), понятие здоровья должно включить не только наличное функциональное состояние, но и «потенциальную способность к мобилизации его резервов, например, при выполнении напряженной физической и умственной работы». Важные аспекты психологического здоровья (И.И.Брехман) рассматриваются как «физическая, социальная, психическая гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с людьми, с природой, с самим собой [4].

В.А.Сухомлинский утверждал, что “Забота о здоровье ребенка – это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это прежде всего забота в гармоничной

полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества”.

Во все времена у всех народов мира непреходящей ценностью человека и общества являлось и является физическое и психическое здоровье. Еще в древности оно понималось врачами и философами как главное условие свободной деятельности человека, его совершенства.

Итак, здоровье рассматривается как интегративная характеристика личности, охватывающая как её внутренний мир, так и всё своеобразие взаимоотношений с окружением и включающая в себя физический, психический, социальный и духовный аспекты; как состояние равновесия, баланса между адаптационными возможностями человека и постоянно меняющимися условиями среды. Причем, его не следует рассматривать как самоцель; оно является лишь средством для наиболее полной реализации жизненного потенциала человека.

Таким образом, из приведенных определений видно, что понятие здоровья отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

В настоящее время принято выделять несколько компонентов (видов) здоровья (М.В. Антропова [5,44], В.Р. Кучма, Н.Н. Куинджи [17,18]):

- Соматическое здоровье - текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а, во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

- Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем

организма, основу которого составляют функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

- Психическое здоровье – состояние душевного благополучия, характеризующееся как состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающих адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения, деятельности.

- Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра и красоты.

В упрощённом виде можно считать, что критериями здоровья являются:

для соматического и физического здоровья - я могу;

для психического - я хочу;

для нравственного - я должен.

Признаками здоровья являются:

специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;

показатели роста и развития;

функциональное состояние и резервные возможности организма;

наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития;

уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Для сохранения и восстановления здоровья недостаточно пассивного ожидания, когда природа организма раньше или позже сделает свое дело. Человеку самому необходимо совершать определенную работу в данном направлении. Но, к сожалению, большинством людей ценность здоровья осознается только тогда, когда возникает серьезная угроза для здоровья или оно в значительной степени утрачено, вследствие чего возникает мотивация

вылечить болезнь, вернуть здоровье. А вот положительной мотивации к совершенствованию здоровья у здоровых людей явно недостаточно. И. И. Брехман выделяет две возможные причины этого: человек не осознает своего здоровья, не знает величины его резервов и заботу о нем откладывает на потом, к выходу на пенсию или на случай болезни. Вместе с тем, здоровый человек может и должен ориентироваться в своем образе жизни на положительный опыт старшего поколения и на отрицательный - больных людей. Однако, такой подход действует далеко не на всех и с недостаточной силой. Очень многие люди своим образом и поведением не то, что способствуют здоровью, а разрушают его.

Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. И выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления, как и индивидуального, так и общественного здоровья.

Отсюда понятно, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой и его нужно беречь и сохранять.

В современном мире наиболее остро стоит проблема взаимодействия природы и человека, состояние окружающей среды вызывает тревогу в обществе. Нужно больше взаимодействовать с природой. В связи с этой проблемой наиболее актуальной и необходимой является деятельность педагогов начальных классов. Несмотря на усиление экологической направленности содержания образования знания, умения и навыки не становятся личностно значимыми. Причиной этого является недостаточное

внимание к целенаправленному формированию ценностного отношения к природе в начальных классах.

Перед учителями [40; 8] начальной школы стоят важнейшие задачи: сформировать ценностное отношение к природе, экологическое сознание личности, ориентированной на отсутствие противопоставления человека и природы, главной же задачей является воспитание личностного отношения к природе, как жизненно важной ценности, осознание ребёнком своего места в природе и своей роли в её сохранении. Немаловажную роль в данном контексте играет освоение норм здоровьесберегающего поведения в природной среде.

## **1.2. Нормы здоровьесберегающего поведения младших школьников в природной среде**

В настоящее время меняется направление исследований проблемы гигиенического воспитания, их количественные и качественные параметры. Появляется большое количество работ и практических рекомендаций, вскрывающих серьезные проблемы и показывающих пути решений:

- антиалкогольное и антинаркотическое просвещение;
- половое воспитание и психогигиена пола как необходимый аспект формирования представлений о здоровом образе жизни;
- сохранение психического здоровья, методы коррекции психофизических отклонений, резервы повышения резистентности организма и устойчивости психики и нервной системы детей.

Таким образом, в современной школе важное внимание уделяется не только получению новых знаний, но и воспитанию здорового школьника. Одним из важных факторов развития здоровой личности является формирование у младших школьников санитарно-гигиенических навыков.

Современная жизнь показывает, что гигиеническое воспитание ведется не на должном уровне, зачастую бессистемно, многие учителя не знают, как

донести ребенку те или иные правила и нормы поведения. Видимо, поэтому современные школьники неопрятны и не здоровы. Нужно проводить обучение самих педагогов по поводу гигиенического воспитания.

Для оптимального построения системы гигиенического воспитания педагогу необходимо обладать знаниями о специфике психофизиологического развития младших школьников, а также об особенностях развития его эмоционально-волевой сферы.

Основной сферой общения младшего школьника становится педагог и одноклассники. Так как ребенок находится рядом с учителем большую часть дня, преподаватель имеет определенный авторитет в глазах учащихся, то преподаватель на личном примере может научить ребенка необходимым навыкам и умениям гигиены.

Не менее важно для сохранения здоровья развивать у учащихся способность рассматривать себя и свое состояние со стороны, понимать свои чувства и причины их возникновения. Самонаблюдение и самоанализ формируют желание самосовершенствоваться, позволяют ребенку видеть и развивать свои личностные возможности, повышать свой интеллектуальный потенциал.

Необходимо формировать у ребенка нравственное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Он должен осознать, что здоровье для человека главная ценность, главное условие достижения любой жизненной цели и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья, но при этом должен понимать, что должен быть сам здоровым и помогать быть здоровым своим одноклассникам, учителям, родителям. И только объединившейся в одну большую команду можно добиться высоких результатов в сохранении и укреплении здоровья. Чтобы мотивировать его на здоровьесберегающее поведение, необходимо заинтересовать, увлечь, создать положительные эмоции при освоении знаний, дать почувствовать

удовольствие от методов оздоровления, использовать положительные примеры из окружающей жизни, личный пример родителей. Если гигиеническое воспитание проходит успешно, младший школьник должен освоить следующие знания, умения и навыки, касающиеся проблем гигиены и охраны здоровья:

- знать названия основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- понимать значение здорового образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- знать и соблюдать правила личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др. и учить этому своих одноклассников;
- уметь правильно строить режим дня и выполнять его строго не нарушая, контролировать своих друзей как они соблюдают правила и нормы. Все же знают если ребенку сделать замечание по какому-либо поводу, в следующий раз он сделает правильно, тем самым ему не будет стыдно, перед своими друзьями, коллегами.

Основными формами воспитания гигиены можно считать практические занятия.

Занятия можно проводить вместе с родителями, с детьми, с учителями. Некоторые задания могут быть рекомендованы для домашней работы, и совместно с родителями, это все отрабатывается. При разработке правил личной гигиены, по существу общих для всех людей, учитываются возрастные, а также анатомо-физиологические особенности женского и мужского организма.

Для правильного развития детей исключительно важно влияние таких общеукрепляющих факторов, как воздух, солнце, водные процедуры, физические упражнения и подвижные игры, полноценное питание. В любое время года нужно стараться находить способы и методы, нахождения ребенка на свежем воздухе, привлекать учащихся и родителей, к занятию спортом на

свежем воздухе, проведения различных мероприятий, семейных, привлечение друзей семей, чтобы это было массовые мероприятия, вовлекать в деятельность всех детей, дать права и обязанности по организации и проведению мероприятий.

В школьном возрасте особенно важно, чтобы дети как можно больше бывали на свежем воздухе, находились в движении, регулярно занимались физкультурой, правильно чередовали учебные занятия с отдыхом, соблюдали режим сна. Тяжелые физические нагрузки, длительное сидение в школе за партой и дома за уроками могут вызвать искривление позвоночника и деформацию костей таза. Как учителя, так и родители должны следить за правильной осанкой детей. Во время перемен, учителям необходимо делать физ. минутки по расслаблению после урока, чтобы ребенок не просто бегал, а провел переменку с пользой для здоровья. Нужно проветривать классы, в любое время года и делать зеленый уголок с цветами, тем самым развивая у детей заботу о растениях. Необходимо, чтобы парта и стол для домашних занятий соответствовали росту ребенка и правильно освещались; надо следить за тем, чтобы у детей не развивались близорукость и дальность зрения. В период полового созревания, когда перестраиваются нервная и эндокринная системы и напряжены все приспособительные механизмы, особенно важны регулярные занятия физкультурой и контроль чтобы уроки не пропускались, закалывающие процедуры, благотворно влияющие на нервную систему.

Мерилом сформированных гигиенических навыков выступают не слова, а поведение и поступки. Любой вид деятельности — учение, игра, труд — в этом возрасте важен для освоения знаний о здоровом образе жизни и гигиенических правилах. И формирование гигиенических навыков обеспечивается лишь каждодневный контроль и помощь со стороны педагога.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья и школа должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:

- Перед тем, как отправиться в лес, обязательно нужно предупредить родных или друзей о том, куда вы собираетесь ехать, по возможности не одному;
- Будьте внимательны-идя по лесу следите, следите за тем, чтобы не уходить далеко от проверенного маршрута, лучше делать какие-то заметки, что вы здесь проходили;
- Необходимо всегда иметь с собой аптечку, в которой лежат самые необходимые лекарства;
- С собой желательно взять достаточное количество питьевой воды;
- Одевать нужно яркую одежду, можно пришить светоотражатели;
- В лесу много клещей и насекомых, поэтому нужно надеть штаны, закрытую куртку, и закрытую обувь. Обработать поверхность одежды специальными средствами от насекомых;
- Нельзя трогать неизвестные грибы и кушать неизвестные ягоды, которые растут в лесу – они могут быть ядовитыми;
- Нельзя подходить к животным, которые на первый взгляд, кажутся безобидными – они могут укусить или заразить бешенством;
- Если кто-то потерялся, ни в коем случае не пытайтесь найти человека самостоятельно- сразу вызывайте спасателей;
- Если вы поняли, что потерялись- остановитесь.
- Если есть возможность, немедленно свяжитесь со специалистами службы спасения по телефону 112.
- Если точно знаете, что вас будут искать- оставайтесь на месте, разведите костер, пойте песни- по дыму и голосу найти человека легко.
- Вспомните, где и как вы ходили, прислушайтесь, не доносятся ли звуки, свидетельствующие о близости людей.
- Выйдя в лесу на ручей, небольшую речку – идите вниз по течению, вода при ведет вас к людям.
- Чтобы подать о себе знак, повторите свои действия трижды. Например, дайте три продолжительных свистка или окликните три раза подавать

звуковые сигналы можно и ударами палки о деревья, звук от них далеко расходится по лесу.

- По звездам – найдите созвездие Большой Медведицы, через переднюю кромку ковша мысленно проведите вверх прямую на 5 расстояний, равных этой кромке. В этой точке находится Полярная звезда, которая указывает на север.
- По деревьям, мху и растениям- мхи, и лишайники растут с северной стороны деревьев; годовые кольца на пнях толще с южной стороны; кроны деревьев с южной стороны гуще.
- Вернуться из леса нужно до наступления темноты;
- Не уходите в глубину леса;
- Запрещено разжигать костер без помощи взрослых, ведь огонь опасен, как для человека, так и для обитателей леса, трудно остановить его распространение;
- Не сжигайте высохшую траву и листья;
- Не бросайте мусор, нельзя загрязнять природу, это дом для зверей и птиц;
- Нельзя шуметь в лесу: кричать, слушать громкую музыку, такое поведение вызывает беспокойство у лесных обитателей;
- Не обижайте диких животных, они опасны в разъяренном состоянии, если появилась опасность нападения, не показывайте страх и не стойте спиной, лучше потихоньку постоять и подождать, когда животное уйдет;
- Нельзя забирать детенышей животных, они могут быть переносчиками очень опасных заболеваний;
- Не трогайте гнезда птиц, птенцов, яйца, ведь птицы могут оказаться в опасности, вы можете привлечь внимание хищников, также не когда не уносите с собой птенцов, они не смогут выжить в неволе;
- Не разрушайте муравейники, муравьи – это санитары леса, своей работой они приносят большую пользу;

- Не ловите шмелей, бабочек, стрекоз, божьих коровок, они опыляют растения и уничтожают вредителей, погубив их, вы поставите под угрозу природу;
- Не вылавливайте лягушек и головастика;
- Не убивайте пайков, не рвите паутину;
- Ходите в лесу только по тропинкам, не вытаптывайте растительность и почву, ведь могут пострадать травы и многие насекомые;
- Не ломайте ветки кустарников и деревьев, не делайте памятных надписей на них, не отрывайте кору, не собирайте сок с берез (если не имеете нужных навыков), берегите их и не наносите вред;
- Не срывайте цветы, тем более с корнем, ведь они не вырастут снова, среди них могут быть редкие, занесенные в красную книгу, лесные цветы должны радовать своей красотой, а не вянуть в букетах;
- Разрешается сбор знакомых лекарственных растений, ягод, орехов, если в лесу их много;
- Никогда не пробуйте на вкус незнакомые ягоды, растения грибы, велика вероятность, что они ядовиты;
- Собирать съедобные грибы можно только под присмотром взрослых, ни в коем случае не вырывая их, пользуясь ножичком, чтобы не повредить грибницу;
- Не топчите не съедобные грибы они являются едой для животных.

### **1.3. Педагогические условия организации освоения здоровьесберегающих норм поведения в образовательном процессе начальной школы**

Чтобы результативно реализовать нормы здоровьесберегающего поведения в педагогической деятельности, нужно применять некоторые образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности.

Личностно-ориентированные, где в центр образовательной системы ставится личность ребёнка, педагог старается обеспечить комфортные условия её развития и реализации природных возможностей. Личность ребёнка превращается в приоритетный субъект, становится главной целью образовательной системы. В рамках этой группы в качестве самостоятельных направлений выделяют гуманно-личностные технологии, технологии сотрудничества, технологии свободного воспитания.

Педагогика сотрудничества – её можно рассматривать как создающую все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов.

Из числа здоровьесберегающих норм хотелось бы выделить технологию «Раскрепощённого развития детей», разработанную физиологом В.Ф. Базарным [20,86-90].

Характерными чертами, которой является внедрение в образовательный процесс движения наглядного учебного материала.

Для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции на уроке используются схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке, и специальные, «бегущие огоньки» (можно использовать лазерную указку). Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах, которые несут в себе мотивационно активизирующий заряд для всего организма. Результатами таких упражнений являются: развитие чувства общей и зрительной координации и их синхронизация; развитие зрительно-моторной реакции, в частности скорости ориентации в пространстве, в реакции на экстремальные ситуации (типа дорожно-транспортных и т.п.).

Важная особенность уроков состоит в том, что они проводятся в режиме движения наглядного учебного материала, постоянного поиска и выполнения

заданий, активизирующих детей. Для этого можно использовать подвижные «сенсорные кресты», карточки с заданиями и возможными вариантами ответов, которые могут по воле учителя оказаться в любой точке класса, и которые дети должны найти и использовать в своей работе, а также специальные «держалки», позволяющие переключать зрение детей с ближних целей на дальние.

В процессе овладения детьми письмом применяю специальные художественно-образные каллиграфические прописи перьевой ручкой, формирующие утончённое художественное чувство и развивающие психомоторную систему «глаз – рука».

Обязательным предметом в технологии является детское хоровое пение, основанное на народных песнях и классической музыке. С этой целью дети посещают музыкальный кружок при школе.

Одной из требований технологии – условие, отличающее все здоровьесберегающие технологии, - регулярное проведение экспресс-диагностики состояния детей и отчёт перед родителями о полученных результатах.

При использовании технологии Базарного результаты внедрения обучения по его системе показывают снижение показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детских и педагогическом коллективах, активное приобщение родителей школьников к работе по укреплению их здоровья и т. п., т. е. все признаки, которые характерны для школ, в которых целенаправленно занимаются здоровьем своих воспитанников. Это позволяет рассматривать технологию В.Ф. Базарного как здоровьесберегающую, помогающую развивать и укреплять здоровье учащихся.

Важнейшим организационно педагогическим условием реализации образовательного процесса мы считаем создание стимулирующей среды при организации освоения младшими школьниками норм здоровьесберегающего

поведения в природной среде, которая включает в себя следующие компоненты:

- тщательный отбор содержания образования в выбранной области, который включает в себя знание норм и нормативного поведения, умение распознавать опасные ситуации, знакомство с культурными образцами здоровьесберегающего поведения в природной среде, набор ситуаций, в которых дети будут учиться нормативному поведению и совершенствовать его;
- вовлечение учащихся в поисковую и исследовательскую деятельность, в рамках которой они не будут заучивать навязанные им поведенческие нормы, а разработают их для себя сами;
- сотрудничество педагога, учащихся и родителей в образовательном процессе.

## Выводы по первой главе

1) Главная цель всей работы по здоровьесбережению – воспитать умения вести здоровый образ жизни, который предполагает выполнение правил сохранения и укрепления здоровья: содержать в чистоте тело, одежду и жилище, правильно питаться, сочетать труд и отдых, вести подвижный образ жизни, отказаться от вредных привычек, показывая пример еще маленьким своим школьникам, что нужно заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, думать о будущем поколении, что им тоже захочется жить на свежем воздухе и чистой планете.

2) Таким образом, в современной школе важное внимание уделяется не только получению новых знаний, но и воспитанию здорового школьника. Одним из важных факторов развития здоровой личности является формирование у младших школьников санитарно-гигиенических навыков. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

3) Важнейшим организационно - педагогическим условием реализации образовательного процесса мы считаем создание стимулирующей среды при организации освоения младшими школьниками норм здоровьесберегающего поведения в природной среде, которая включает в себя следующие компоненты:

– тщательный отбор содержания образования в выбранной области, который включает в себя знание, норм и нормативного поведения, умение распознавать опасные ситуации, знакомство с культурными образцами здоровьесберегающего поведения в природной среде, набор ситуаций, в которых дети будут учиться нормативному поведению и совершенствовать его;

– вовлечение учащихся в поисковую и исследовательскую деятельность, в рамках которой они не будут заучивать навязанные им поведенческие нормы, а разработают их для себя сами;

– сотрудничество педагога, учащихся и родителей в образовательном процессе.

## **Глава 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЦЕССА ОРГАНИЗАЦИИ ОСВОЕНИЯ МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ, НОРМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ**

### **2.1 Диагностика уровня сформированности у младших школьников норм здоровьесберегающего поведения в природной среде**

Исследование актуального уровня сформированности, норм здоровьесберегающего поведения у младших школьников проводилось в 3 этапа. На первом этапе были подобраны методики, определены критерии и уровни для обоснования результатов исследования. На втором этапе было организовано и проведено исследование с помощью двух методик. На третьем этапе был сделан количественный и содержательный анализ полученных результатов.

Констатирующее исследование проводилось на базе МКОУ «Большеарбайская СОШ» с. Б-Арбай. В нем приняли участие 20 учеников в возрасте 8-9 лет. Были выбраны учащиеся 2 А класса – 10 учащихся и 2 Б класса 10 учащихся. Работы проводились в течение учебного дня на уроках окружающего мира в присутствии учителя в спокойной непринуждённой обстановки.

Целью констатирующего этапа эксперимента стало выявление уровня сформированности норм здоровьесберегающего поведения в природной среде у учащихся. Для этого была использована первая методика, разработанная нами: «Диагностическая программа изучения уровней поведения младших школьников в природной среде» (по технологии М.И.Шиловой). Методика была проведена с целью выявления сформированности норм здоровьесберегающего поведения младших школьников в природной среде. В

ходе диагностики учащимся были предложена программа, учащиеся должны были ответить на вопросы. Учащимся было обязательно ответить, какое отношение у них к здоровью, отношение к болезни, минимальные требования в природной среде, и нормы поведения.

Далее, была использована Методика исследования отношения младших школьников к природе «Неоконченные предложения» М.Ньюттена в модификации А.Б.Орлова.

Методика была проведена с целью выявления отношения учащихся к природе, положительное отношение, отрицательное отношение и нейтральное отношение. В ходе диагностики учащимся были предложено, учитель читает предложение, а учащимся необходимо было как можно быстрее придумать окончание предложения.

Для оценки результативности формирования готовности обучающихся к нормам здоровьесберегающего поведения младших школьников в природной среде нами разработаны критерии и показатели готовности (таблица 1), а так критериально-оценочный аппарат по трем уровням: высокий, средний, низкий (таблица 1).

Когнитивный аспект – усвоение знаний по вопросам сохранения и укрепления здоровья и здорового образа жизни. Это означает, что каждый школьник должен знать показатели личного здоровья (оценка телосложения, физического развития, физического состояния и т.д.). Уметь правильно оценивать происходящие изменения в организме в связи с различными видами учебной деятельности, в процессе занятий физической культурой. Владеть практическими умениями и навыками, обеспечивающими высокий уровень физического, психического здоровья, духовного самосовершенствования.

Эмоциональный аспект – наличие потребности и внутренней мотивации к двигательной активности как важного компонента формирования физического потенциала индивида к сохранению и укреплению здоровья.

Предполагает осознанное отношение к ценности сохранения здоровья через приобретение знаний о двигательной активности и ее роли в сохранении здоровья.

Таблица 1 – Диагностическая программа исследования уровней освоения норм здоровьесберегающего поведения в природной среде у учащихся вторых классов

Критерии	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Когнитивный (знание норм)	Не знает нормы здоровья сберегающего поведения в природной среде. 0-5 баллов	Проявляет желание по овладению навыков здоровья сберегающего поведения в природной среде, по необходимости, знает нормы поведения, но не применяет. 6-10 баллов	Знает нормы здоровье сберегающего поведения в природной среде. Осознает значимость здоровья сберегающих, норм поведения в природной среде. 11-15 баллов
Эмоциональный (осознание, принятие)	Не осознает и не понимает значимость норм здоровье сберегающего поведения в природной среде. 0-5 баллов	Частично проявляет потребность по овладению здоровье сберегающих, норм поведения в природной среде. Знания использует по необходимости. 6-10 баллов	Осознает и принимает нормы здоровье сберегающего поведения в природной среде. 11-15 баллов
Поведенческий (готовность действовать)	Не владеет основными приемами применения норм здоровье сберегающего поведения в природной среде. 0-5 баллов	Частично действует, по необходимости знает основы здоровье сберегающих норм, но не всегда их применяют на практике. 6-10 баллов	Применяет нормы здоровье сберегающего поведения в природной среде. Руководствуется правилами поведения в природной среде. 11-15 баллов
В целом	0-17 баллов	18-32 балла	33-45

Поведенческий – уровень самостоятельности использования приобретённых знаний, умений и навыков здоровьесберегающего поведения в практической деятельности. Данный критерий выполняет преобразующую функцию в приобретении и умении использовать знания в учебной, общественной и личной деятельности по вопросам, касающимся сохранения и укрепления своего здоровья и ведения здорового образа жизни.

Фактические данные, полученные при проведении констатирующих срезов, приведены в приложении А, результаты их обработки представлены в табл.2, и проиллюстрированы на рис.1–4.

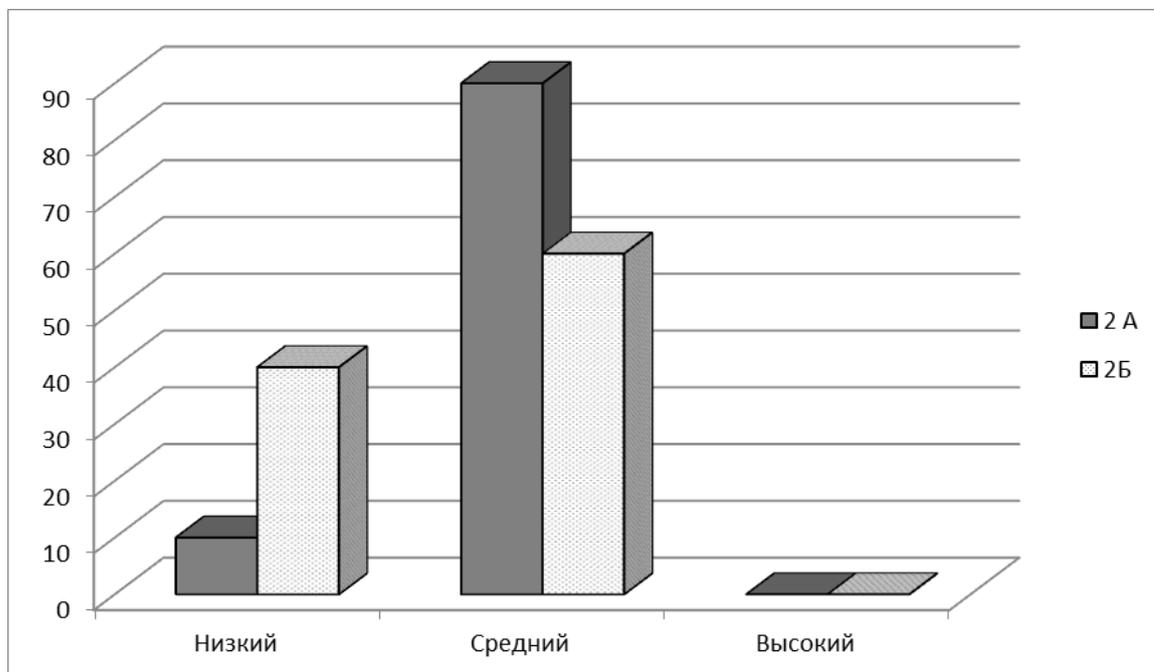
Таблица 2 – Результаты первого констатирующего среза

Критерии, методика	Уровни сформированности усвоения норм здоровьесберегающего поведения в природной среде у младших школьников					
	Низкий		Средний		Высокий	
	чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
Результаты, полученные во 2 А классе						
Когнитивный	1	10	9	90	0	0
Эмоциональный	3	30	5	50	2	20
Поведенческий	4	40	6	60	0	0
Усвоение норм здоровьесберегающего поведения в целом	2	20	8	80	0	0
Результаты, полученные во 2 Б классе						
Когнитивный	4	40	6	60	0	0
Эмоциональный	0	0	9	90	1	10
Поведенческий	4	40	6	60	0	0
Усвоение норм здоровьесберегающего поведения в целом	4	40	6	60	0	0

Как видно из рис.1., и во 2 А, и во 2 Б классах преобладают ученики со средним уровнем знания, норм здоровьесберегающего поведения, 90 и 60%, соответственно. При этом отсутствуют ученики, имеющие высокий уровень

по данному критерию, и от 10 (2 А) до 40% (2 Б) детей демонстрируют низкий уровень знания норм здоровьесберегающего поведения в природной среде.

Частота встречаемости, %



Уровень

Рис.1. Уровни освоения норм здоровьесберегающего поведения у младших школьников по когнитивному аспекту

На вопрос: «Что, ты знаешь о своем здоровье?» 50% опрошенных 2 А класса ответили, что мое здоровье удовлетворительное и 50 % 2 Б класса ответили «Не чего не знаю о своем здоровье». Далее на вопрос: «Как долго вы бываете на улице, на свежем воздухе» 40% 2 А класса ответили: «менее часа», 30% 2 Б класса ответили: «Около часа» и «Полчаса в день для меня достаточно». На вопрос о том, как обучающиеся ведут себя в лесу время 70% 2 А класса ответили: «Все трогать можно, везде бегать», 30% 2 Б класса не знают, как себя вести в лесу и 20% ответили «как хочу, так и веду себя в лесу». На вопрос: «При любых обстоятельствах стараюсь регулярно заниматься физической культурой?» 40% обучающихся 2 А класса ответили: «Нет», 80 %

учащихся 2 Б класса ответили «Затрудняюсь ответить». На вопрос: «Нужно ли соблюдать правила дорожного движения, ответили «не обязательно» 50% обучающихся 2 А класса и 80% 2 Б класса. Результаты представлены на рисунке 1.

Как видно из рис.2., и во 2 А, и во 2 Б классах преобладают ученики со средним уровнем проявления потребности по овладению здоровьесберегающими нормами поведения, 50 и 60%, соответственно. При этом есть ученики, имеющие высокий уровень по данному критерию, и от 20 (2 А) до 40% (2 Б) детей которые осознают и принимают нормы здоровьесберегающего поведения в природной среде. Так, же есть учащиеся, которые демонстрируют низкий уровень по данному критерию, и от 0 (2 Б) до 30% (2 А), т.е. не осознают и не принимают нормы здоровьесберегающего поведения в природной среде.

Частота встречаемости, %

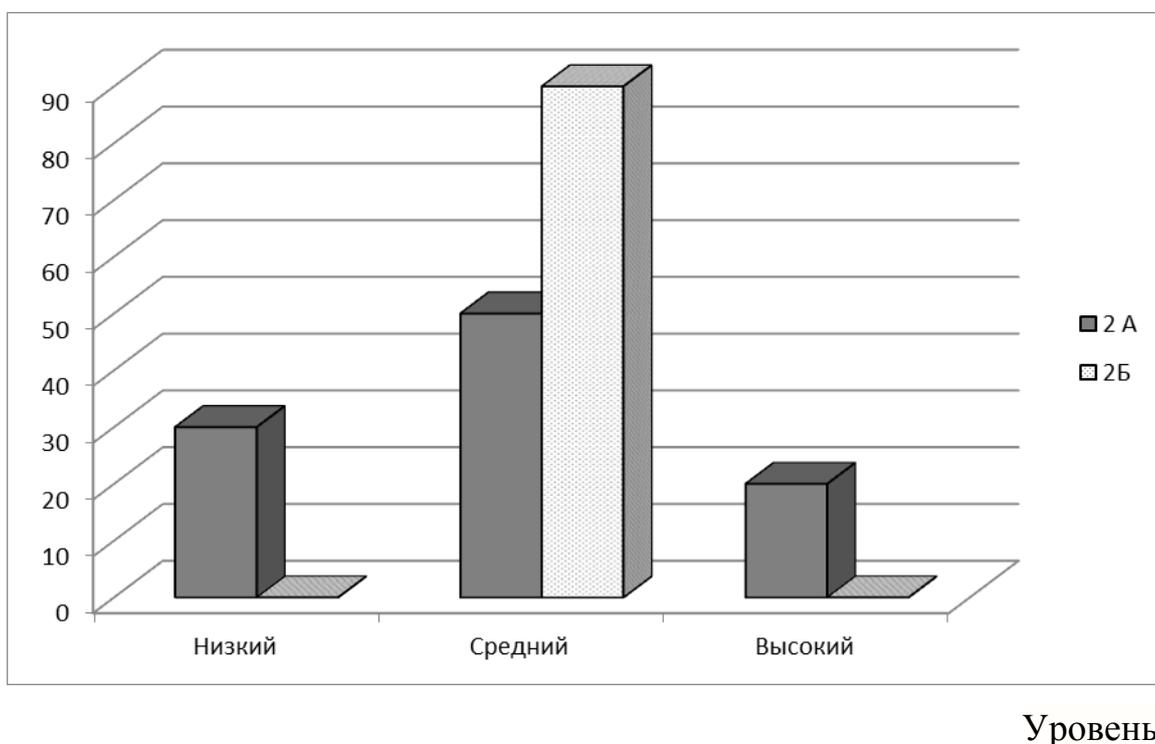


Рис.2. Уровни освоения, норм здоровьесберегающего поведения у младших школьников по мотивационному аспекту

Так, на вопрос: «мне нравится находиться в лесу» 50% обучающихся 2 А класса группы ответили «Не нравится», такой же ответ дали 30% обучающихся 2 Б класса. На вопрос: «На школьной территории мы ухаживаем за деревьями», потому что» 20% 2 А класса ответили «Нравиться ухаживать за цветами» и 20% ответили мне все равно, 80% 2 Б класса ответили нам не нравится ухаживать на участке за деревьями, мы это делаем потому что нас заставляют учителя и 20% ввиду того, нам все равно, ухаживать за деревьями или нет. Результаты констатирующего этапа представлены на рисунке 2.

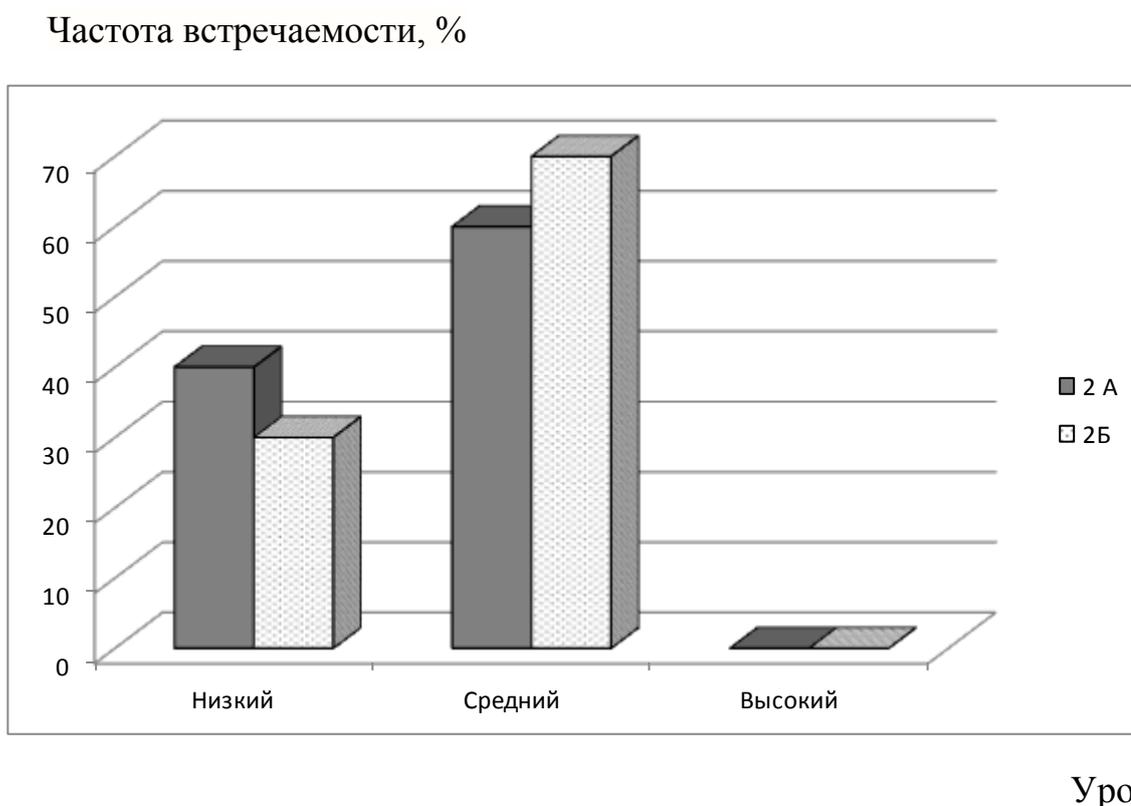


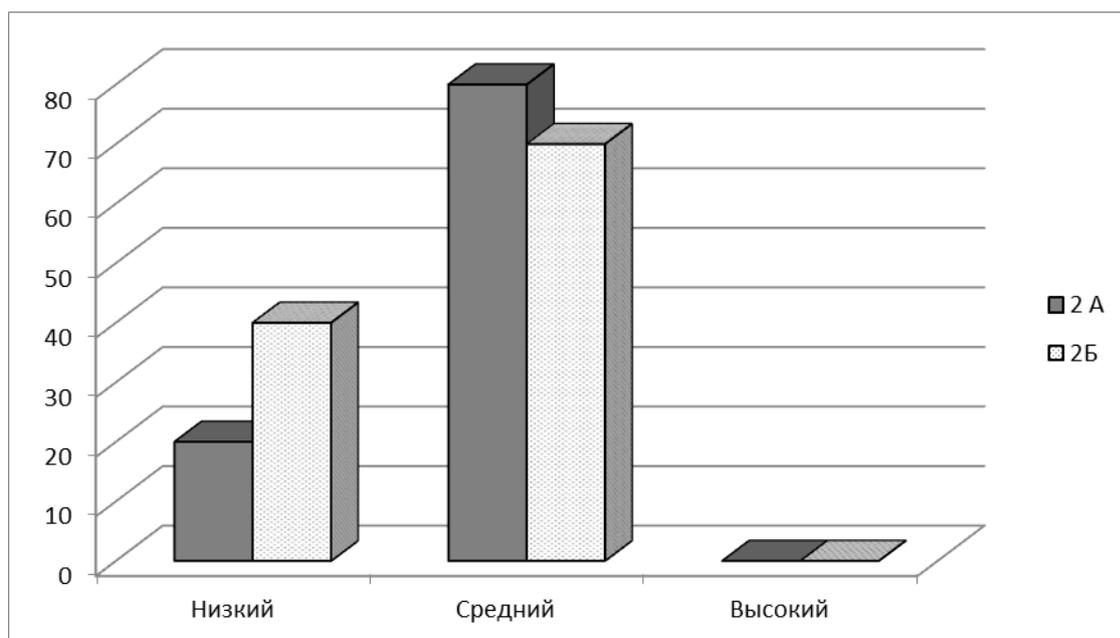
Рис.3. Уровни сформированности усвоения, норм здоровьесберегающего поведения у младших школьников по поведенческому аспекту

Как видно из рис.3., и во 2 А, и во 2 Б классах преобладают ученики со средним уровнем готовности к действию по здоровьесберегающему поведению, 60 и 70%, соответственно. При этом есть ученики, не имеющие высокого уровня по данному критерию, и от 20 (2 А) до 40% (2 Б) детей которые осознают и принимают нормы здоровьесберегающего поведения в

природной среде. Так, же есть учащиеся, которые демонстрируют низкий уровень по данному критерию, и от 30 (2 Б) до 40% (2 А), не готовы действовать и применять нормы здоровьесберегающего поведения в природной среде.

На вопрос: «Семья пришла в лес. Как ты себя будешь вести?» 50% обучающихся 2 А класса ответили «Буду все раскидывать, разжигать костер сам», такой же ответ дали 60% обучающихся 2 Б класса. На вопрос: «Как правильно вести себя в лесу», 10% 2 А класса ответили «Не надо заботится о природе», 20% 2 Б класса ответили нужно проявлять заботу о природе при напоминании со стороны взрослых. Результаты констатирующего этапа представлены на рисунке 3.

Частота встречаемости, %



Уровень

Рис.4. Уровни сформированности усвоения норм здоровьесберегающего поведения у младших школьников в целом

Как видно из рис.4., и во 2 А, и во 2 Б классах преобладают ученики со средним уровнем знаний, основ по здоровьесберегающему поведения, 80 и 60%, соответственно. При этом есть учащиеся, которые демонстрируют низкий уровень по данному критерию, и от 20 (2 А) до 40% (2 Б), не знают, не

осознают, не готовы действовать и применять нормы здоровьесберегающего поведения в природной среде.

В целом уровни сформированности усвоения норм здоровьесберегающего поведения у младших школьников, таковы во 2 А классе средний уровень 80 %, а во 2 Б классе 60 %, низкий уровень в 2 А классе 20 %, а в 2 Б классе 40 %. Результаты представлены на рис.4.

В целом уровни сформированности усвоения, норм здоровьесберегающего поведения у младших школьников, таковы во 2 А классе средний уровень 80 %, а во 2 Б классе 60 %, низкий уровень в 2 А классе 20 %, а в 2 Б классе 40 %. Результаты представлены на рис.4.

## **2.2. Организация освоения младшими школьниками, норм здоровьесберегающего поведения в природной среде**

Важнейшим организационно - педагогическим условием реализации образовательного процесса мы считаем создание стимулирующей среды при организации освоения младшими школьниками норм здоровьесберегающего поведения в природной среде, которая включает в себя следующие компоненты:

- тщательный отбор содержания образования в выбранной области, который включает в себя знание норм и нормативного поведения, умение распознавать опасные ситуации, знакомство с культурными образцами здоровьесберегающего поведения в природной среде, набор ситуаций, в которых дети будут учиться нормативному поведению и совершенствовать его;
- вовлечение учащихся в поисковую и исследовательскую деятельность, в рамках которой они не будут заучивать навязанные им поведенческие нормы, а разработают их для себя сами;
- сотрудничество педагога, учащихся и родителей в

образовательном процессе.

В связи с полученными результатами констатирующего эксперимента была разработана программа формирующего эксперимента. Её цель: реализовать образовательный процесс, соблюдая выделенные условия обозначить условия, в которых возможно формирование у младших школьников знаний, умений и навыков, необходимых для мотивации на здоровье и здоровый образ жизни. Для реализации обозначенной цели была разработана программа, направленная на формирование норм здоровьесберегающего поведения младших школьников в природной среде.

Задачи программы:

- Формирование у младших школьников знаний, умений, навыков;
- Расширение знаний, позволяющий использовать их в практической деятельности;
- Знакомство учащихся со знанием тех или иных ситуаций, и варианты решения тех или иных ситуаций;
- Формирование правил взаимодействия в группах, в парах, в тех или иных ситуациях;
- Формирования умения, взаимовыручки;
- Формирование умения ставить перед собой цель, и выполнять её;
- Формирование умения предвидеть результат действия.

Анализ литературы по проблеме исследования позволил нам выделить следующие условия, влияющие на процесс освоения норм здоровьесберегающего поведения.

Опишем основные содержательные линии уроков представленной программы и способы организации деятельности учащихся.

**Задание 1. Экскурсия. Общие правила безопасного поведения в лесу.**

(задание проводилось 1 раз в две недели во внеурочное время по 3 часа).

**Цель экскурсии:** Сформировать навыки здоровьесберегающего поведения младших школьников в природной среде.

### **Задачи:**

1. Обобщить знания детей о правилах поведения в лесу;
2. Воспитывать нравственные качества: любовь и бережное отношение к природе;
3. Доброжелательное отношение детей друг к другу и взаимодействие детей друг с другом в разных видах деятельности.

Подробный ход экскурсии представлен в приложении В.

На основе проведения данного занятия были разработаны краткие рекомендации относительно общих правил здоровьесберегающего поведения в природной среде:

1. Не разоряйте птичьи гнезда и муравейники;
2. Не забирайте из леса домой диких животных;
3. Не разоряйте муравейники;
4. Не причиняйте какого-либо вреда лесным насекомым.
5. Не рвите полевые цветы.
6. Не шумите в лесу.
7. Не разжигайте костер в лесу без взрослых.
8. Не оставляйте мусор в лесу.
9. Не портите не съедобные грибы, ядовитые растения.
10. Не вырывайте растения с корнем.
11. Правильно одевайтесь для прогулки в лес.
12. Не ешьте незнакомые ягоды и не собирайте незнакомые грибы.
13. После прогулки в лес внимательно осмотри себя.

По итогам проведения данной экскурсии у детей сформировались представления о лесе, его растительности и обитателях, младшие школьники познакомились с основными общими правилами поведения в лесу. Учащиеся были вовлечены в познавательную и исследовательскую деятельность. Тем самым научились распознавать опасные ситуации, и выходы из них. (например- по дороге в лес, на тропинку упали ветки деревьев.

Учащиеся, собрали ветки, аккуратно сложили их в сторону, чтобы они больше не мешали проходу по тропинке.)

По итогам проведения экскурсии, детям рекомендуется предложить следующие контрольные вопросы и задания:

- 1 Какие основные правила безопасного поведения в лесу, перечислите
- 2 Что нового и интересного ты узнал | нормы поведения?
- 3 Какую роль играет лес в жизни человека?

После возвращения с экскурсии в класс, учащимся было задано домашнее задание на закрепление полученных знаний. Нужно написать сочинение на тему «Как я вел себя в лесу». После написания сочинения, с ребятами велось обсуждение сочинений. Каждый ребенок читал свое сочинение, и рассказывал, какие он нормы знает и понимает, как правильно вести себя в лесу. По окончанию всех рассказов, были составлены, правила поведения на экскурсии в лесу каждым учащимся, в этом задании учащиеся были все полностью вовлечены в совместную деятельность. По итогу урока каждым ребенком были разработаны новые нормы поведения в лесу.

**Задание 2. Урок – новые знания. Что такое здоровье?** (урок был проведен на уроке окружающий мир, и подобные уроки с новыми знаниями и умениями проводились в урочное время, по 1 часу в неделю).

**Целью урока:** было освоение новых знаний, формирование ценности здорового образа жизни и чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья. У обучающихся должна возникнуть положительная эмоциональная направленность. Иметь установку на здоровый образ жизни.

В ходе урока учащимся было предложено взять словари и изучить, что же такое здоровье, здоровьесберегающее поведение в природной среде. После каждый ребенок озвучивал свое понятие здоровья. Совместно с учителем был нарисован плакат, с новыми понятиями здоровья. Этот плакат был вывешан в рекреации школы, и другие школьники, могли изучить, эти понятия.

Новые знания, были закреплены в форме фронтальной, групповой работы.

В конце урока в качестве рефлексии каждому ребенку было необходимо оценить выполнение задания с товарищем по парте. Сделали вывод: что они узнали нового и интересного? Где можно применять новые знания и умения.

Учащиеся находили друг у друга ошибки и исправляли их, тем самым показывая, что они усвоили на уроке.

**Задание 3. Мотивация на здоровый образ жизни (создание кружка «Любители велосипедов»)** занятие проводилось во внеклассное время в субботу с 12-00 до 14-00, 2 часа в неделю.

*Цель занятия:* создать условия для ознакомления учащихся с правилами здорового образа жизни; правилами поведения на дороге, формирования убеждения о необходимости сохранения своего здоровья, позиции признания ценности здоровья и чувства ответственности за него; обучения изменению установки по отношению к себе и окружающей действительности; способствовать соблюдению учащимися простых правил здоровьесбережения.

Учащимся были рассказаны культурные образцы как вести себя на дороге и правила поведения поездки по лесу. В ходе поездки, дети наблюдали за природой. Периодически, были привалы, в эти моменты, учащиеся старались, внести какие-то данные в свои дневники наблюдений за природой.

В состав велосипедной прогулки входили учащиеся все, учитель, родители, сначала было по желанию. В дальнейшем родители сами больше стали проявлять инициативу, т.е. приглашать родственников, друзей, соседей, бабушек, дедушек.

После велосипедной прогулки на классном часу обсуждалась, поездка, что понравилось, что не понравилось. Наблюдения за природой, что они узнали нового про обитателей леса, как они ведут себя в разное время года, в разных климатических условиях.

Обсуждались дальнейшие планы по кружку, продумывался план следующего маршрута, остановки и т.д.

В эту деятельность массово были вовлечены учащиеся, родители, учитель. Всем очень нравилась идея организации кружка. И на следующий год, было решено организовать соревнования по велосипедной прогулке.

**Задание 4. Классный час. На тему: условия сохранения и укрепления физического, психического и социального здоровья** (классный час с родителями проводился внеурочное время 1 раз в месяц).

**Цель классного часа-** сегодня мы попробуем разобраться в понятиях «физическое, психическое и духовное здоровье» и какая существует между этими понятиями связь.

Мы с вами уже неоднократно и вполне обоснованно обращались к проблеме сохранения и укрепления здоровья наших детей. Сегодня мы поговорим о здоровье вообще и о здоровье школьников в частности, о том, как помочь нашим детям сохранить и укрепить здоровье.

Что такое «Здоровье»? Здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия.

Учащиеся и родители узнавали новый материал, и вместе с учителями и родителями, дискутировали по поводу нового материала.

Проявляли познавательный интерес учащиеся и родители к изучению новых видов здоровья, и узнавали новое, действующую взаимосвязь между ними. По окончании классного часа родителям были вручены памятки, как сохранить здоровье ребенка.

#### Инструкция для родителей

- Всегда находите время поговорить с ребёнком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.
- Научитесь относиться к ребёнку как равноправным партампнёру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.

- Исключите из практики семейного воспитания «психологические пощёчины»: окрики, словесное унижение.
- Сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребёнком даже маленьким успехам.
- Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, «лечите» добром.
- Не сравнивайте ребёнка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.

Уважаемые родители, учителя! Сегодня мы лишь обозначили проблему и осмыслили её. Поиск её решения – процесс длительный и кропотливый. Давайте же объединим усилия, и будем двигаться по этому трудному пути вместе. Здоровье и счастливое будущее наших детей будет нам наградой.

Желаем Вам успехов!

**Задание 5. Создание тематического кружка «Рядом с нами опасности».** ( Кружок проходил во внеурочное время по 2 ч в неделю).

**Цель урока** - осознание им необходимости применять полученные знания в нестандартной ситуации;

создание комфортных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья.

**Задачи:**

- прививать учащимся начальные знания, умения и навыки в области безопасности жизни;
- уметь применять необходимые умения и навыки безопасного поведения в повседневной жизни в случае возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций;
- формировать умения предвидеть и предотвращать возможную опасность;

- развивать у детей чувства ответственности за своё поведение, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- стимулировать у ребенка самостоятельность в принятии решений и выработке умений и навыков безопасного поведения в реальной жизни;
- воспитывать чувство ответственности за сохранение собственного здоровья и безопасность окружающих, чувство сопричастности к жизни общества и природы;
- формировать у детей ответственное отношение к ЗОЖ.

Программа рассчитана на 72 часов (Количество часов за год - 72 ч. Количество часов в неделю - 2ч).

Программой предусмотрены обязательные практические занятия:

- работа с дидактическим материалом (в игровой форме);
- изучение в реальной обстановке возможных в каждодневной жизни опасных ситуаций (например, знакомство с правилами дорожного движения на улицах, площадях и перекрестках, расположенных вблизи школы).

**Задание 6. Урок- Любознательные игры.** (урок проводился во внеурочное время по 2 часа в неделю).

Стимулируют переход от любопытства к любознательности, являясь средством развития интеллекта и творческих способностей. Такие игры можно проводить как на природе, на пришкольном участке, так и в помещении. Так, например, на природе была проведена познавательно - экологическая игра «В царстве Берендея». На этапах игры «Зеленый друг», «Лесная аптека», «Остроглаз», «Маленькие тайны природы», «Бюро погоды», «Охрана природы» ребята показали прекрасные знания о лекарственных растениях, растениях нашей местности, рассказали о своих наблюдениях за погодой и т.д.

**Задание 7. Игра- КВН про окружающий мир.** (Игра проводилась во внеурочное время 3 часа).

**Цель КВН-** учащимся необходимо применять полученные знания в стандартной ситуации работая командой.

**Задачи:**

- пропагандировать здоровый образ жизни, поведение младших школьников в природной среде;
- использовать возможности для привлечения школьников к социально-активной жизни;
- способствовать формированию у детей сознательного отношения к своему здоровью, к своим одноклассникам, родителям, к экологии вокруг.

В игру КВН были вовлечены все учащиеся класса. Класс был поделен на две группы, и каждая придумывала, название, девиз. Учащимся очень понравилось подготовка к КВН, ребята работали очень дружно, сплоченно, помогали друг другу.

**Задание 8. Проект- «Театр здоровья»** (проект проводился во внеклассное время по 2 ч в неделю).

Следующие задание было проведено с целью закрепления полученных умений и их мониторинга в форме проектной деятельности.

**Целью урока:** стало формирование мотивации здорового образа жизни у школьников, воспитание убежденности и потребности в нем – через участие в конкретных, востребованных детьми, разнообразных видах деятельности.

**Задачи проекта:**

- пропагандировать здоровый образ жизни;
- использовать возможности для привлечения школьников к социально-активной жизни;
- способствовать формированию у детей сознательного отношения к своему здоровью.

**Партнеры.**

- В ходе подготовки и реализации проекта необходимы партнеры, в качестве которых выступают учитель, родители.

### **Проект предполагает:**

1. Информационно-методическую работу со школьниками, выразившими желание принять участие в работе по данному проекту.
2. Создание учащимися театрального представления по проблеме формирования здорового образа жизни школьников, профилактике негативных привычек.
3. Проведение просветительской и агитационной деятельности, направленной на пропаганду среди учеников класса и начальной школы понимания ценности здорового образа жизни.
4. Развитие творческой деятельности школьников.

### **Этапы реализации проекта:**

#### **Аналитический, диагностический этап**

- Организация деятельности творческой группы.
- Планирование работы по проекту.
- Изучение мотивационной сферы воспитанников в области здоровьесбережения.

#### **Организационно-деятельностный этап**

- Организация проектной деятельности учащихся.
- Сбор информации по теме проекта.
- Написание сценария мини-спектакля «Хочу быть здоровым»
- Подготовка представления.

#### **Итоговый этап**

- Презентация итогов проекта в виде театрального представления для родителей «Хочу быть здоровым»
- Рефлексия деятельности.

На уроке представители групп защищали свой проект. Таким образом, учащиеся не просто повторили что такое здоровье, но и совершили самостоятельный поиск необходимой информации, проанализировали её, отобрали нужное, и представили в классе при помощи разыгрывании

спектакля. Такая форма работы обеспечивает эффективное формирование здоровьесберегающего поведения, так как была обеспечена поисковая деятельность учащихся, самостоятельная работа, и нахождение необходимого материала затронуло каждого ученика.

**Задание 9. Выезд на каток «Я, здоровье свое сберегу; сам себе я помогу».** (выезд осуществлялся в зимнее время по выходным 2 часа в неделю).

**Цель-** пропагандировать здоровый образ жизни; использовать возможности для привлечения школьников к социально-активной жизни.

**Задачи:**

- принятие участия в массовом выезде на каток ;
- создание учащимися представления по проблеме формирования здорового образа жизни школьников, профилактике негативных привычек.

После проведенных мероприятий еще было проведено:

- проведение родительских собраний, индивидуальной работы с родителями по созданию установки на совместную деятельность с целью решения психолого-педагогических проблем развития ребенка;
- вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний (семинары, консультации), оказание помощи в создании благоприятной экологической и психологической среды в семье;
- включение родителей в воспитательный процесс;
- привлечение внимания обучающихся и их родителей к проблемам здоровья (сочинения, классные часы, конкурсы и т.д.).

По мнению большинства, ученых, существующие определения не могут полно и точно отразить, что нужно для того чтобы человек был здоровым. Однако в разных определениях делается упор на разные существенные способы и механизмы формирования, сохранения и укрепления здоровья.

В других вариантах, для сохранения и укрепления здоровья учащихся должны использоваться эффективные и несложные в осуществлении методы,

обеспечивающие максимально полный охват, и в то же время не нарушающие воспитательно-образовательный процесс в школе.

### 2.3 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по формированию, норм здоровьесберегающего поведения у младших школьников в природной среде

После проведения формирующего эксперимента нами был проведен контрольный срез с целью проверки выдвинутой гипотезы.

С этой целью мы использовали методики, аналогичные констатирующему этапу нашей работы.

Фактические данные приведены в приложении Б, результаты их обработки представлены в табл.3, и проиллюстрированы на рис.5–9.

Таблица 3 – Результаты контрольного среза формирующего эксперимента

Критерии, методика	Уровни сформированности усвоения норм здоровьесберегающего поведения в природной среде у младших школьников					
	Низкий		Средний		Высокий	
	чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
Результаты, полученные во 2 контрольном классе						
Когнитивный	0	0	4	40	6	60
Эмоциональный	0	0	6	60	4	40
Поведенческий	0	0	5	50	5	50
Усвоение норм здоровьесберегающего поведения в целом	0	0	6	60	4	40
Результаты, полученные во 2 экспериментальном классе						
Когнитивный	1	10	6	60	3	30
Эмоциональный	0	0	7	70	3	30
Поведенческий	0	0	7	70	3	30
Усвоение норм здоровьесберегающего поведения в целом	0	0	8	80	2	20

Частота встречаемости, %

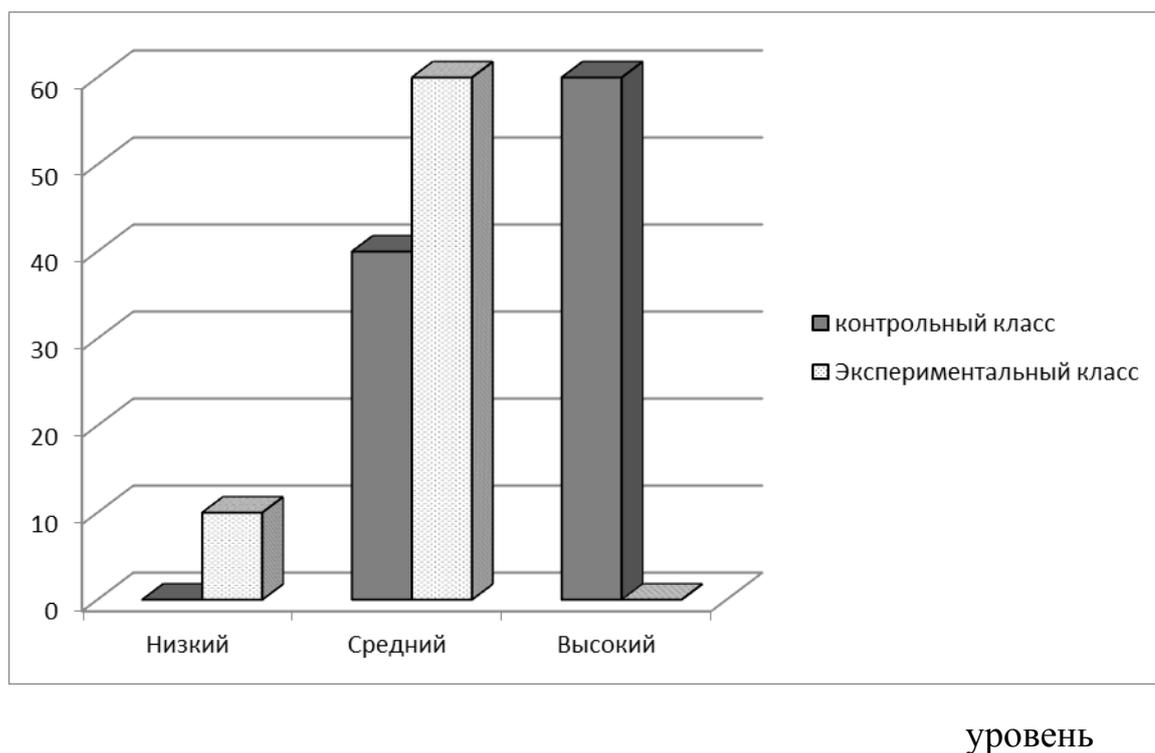


Рис.5. Уровни освоения норм здоровьесберегающего поведения у младших школьников по когнитивному аспекту

Как видно из рис.5., и во 2 контрольном классе, и во 2 экспериментальном классах стали преобладают ученики со средним и высоким уровнем и знания норм здоровьесберегающего поведения, 40 и 60%, и 60 и 30 % соответственно. При этом практически отсутствуют ученики, имеющие низкий уровень по данному критерию, он остался только экспериментальной группе 10% детей демонстрируют низкий уровень знания норм здоровьесберегающего поведения в природной среде.

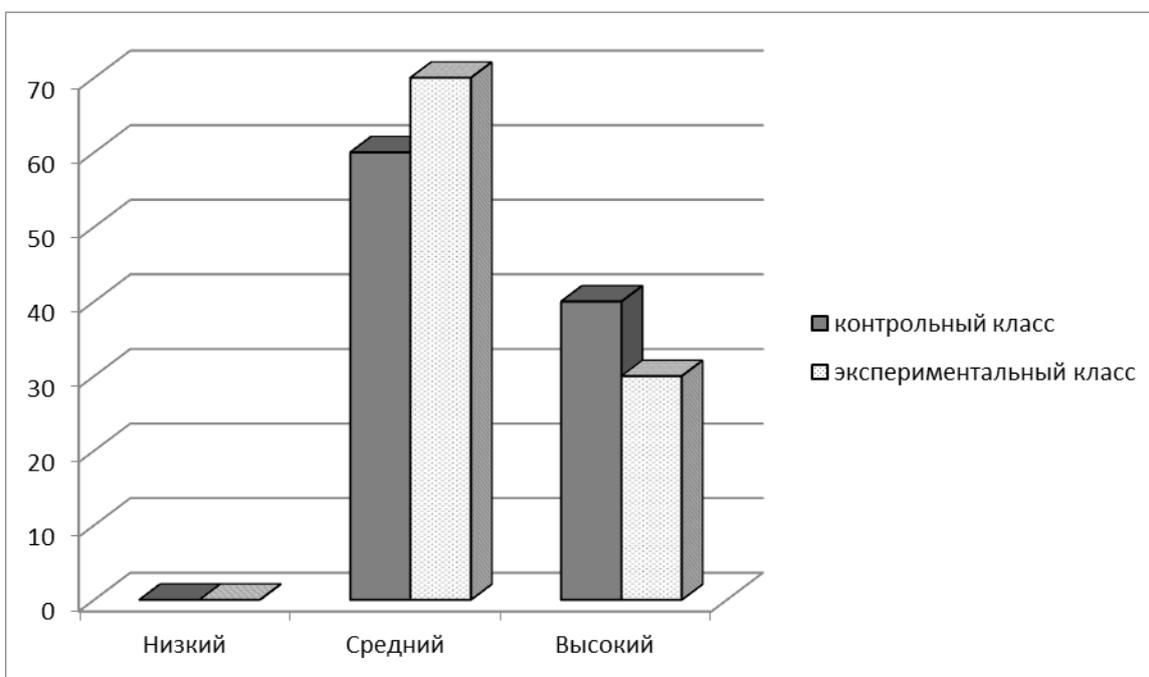
На вопрос: «Что, ты знаешь о своем здоровье?» 80% опрошенных контрольного класса ответили, что «мое здоровье отличное» и 70 % экспериментального класса ответили «мое здоровье отличное». Далее на вопрос: «Как долго вы бываете на улице, на свежем воздухе» 90% контрольного класса ответили: «три часа и более», 40% экспериментального класса ответили: «Около 2 часов». На вопрос о том, как обучающиеся ведут

себя в лесу время 60% контрольного класса ответили: «Вместе со взрослыми ходить рядом, без разрешения не чего не трогать», 30% контрольного класса ответили аналогично. На вопрос: «При любых обстоятельствах стараюсь регулярно заниматься физической культурой?» 50% обучающихся контрольного класса ответили: «Да», 50 % учащихся экспериментального класса ответили «аналогично». На вопрос: «Нужно ли соблюдать правила дорожного движения, ответили «конечно» 80% обучающихся контрольного класса и 60% экспериментального класса. Результаты представлены на рисунке 5.

Если сравнивать результаты формирующего эксперимента и контрольного среза, показатели по когнитивному аспекту выросли. Т.е. появилось больше детей, высокого и среднего уровня, т.е. учащиеся больше стали знать нормы здоровьесберегающего поведения в природной среде.

Как видно из рис.6., и во 2 контрольном, и во 2 экспериментальном классах преобладают ученики со средним уровнем проявления потребности по овладению здоровьесберегающего норм поведения, 60 и 70%, соответственно. При этом есть ученики, имеющие высокий уровень по данному критерию, и от 30 (2 контрольного класса) до 40% (2 экспериментального класса) детей которые осознают и принимают нормы здоровьесберегающего поведения в природной среде.

Частота встречаемости, %



Уровень

Рис.6. Уровни освоения норм здоровьесберегающего поведения у младших школьников по эмоционально-ценностному аспекту

Так, на вопрос: «мне нравится находиться в лесу» 70% обучающихся контрольного класса ответили «Нравиться», такой же ответ дали 80% обучающихся 2 экспериментального класса. На вопрос: «На школьной территории мы ухаживаем за деревьями», потому что» 30% контрольного класса ответили «Нравиться ухаживать за цветами» и 40% ответили мне все равно, 60% 2 экспериментального класса ответили нам не нравится ухаживать на участке за деревьями, мы это делаем потому что нас заставляют учителя и 10% ввиду того, нам все равно, ухаживать за деревьями или нет. Результаты контрольного среза представлены на рисунке 6.

Если сравнивать результаты формирующего эксперимента и контрольного среза, показатели по эмоционально- ценностному аспекту выросли. Т.е. появилось больше детей, высокого и среднего уровня, т.е. учащиеся больше стали осознавать принимать нормы здоровья сберегающего поведения в природной среде.

Частота встречаемости, %

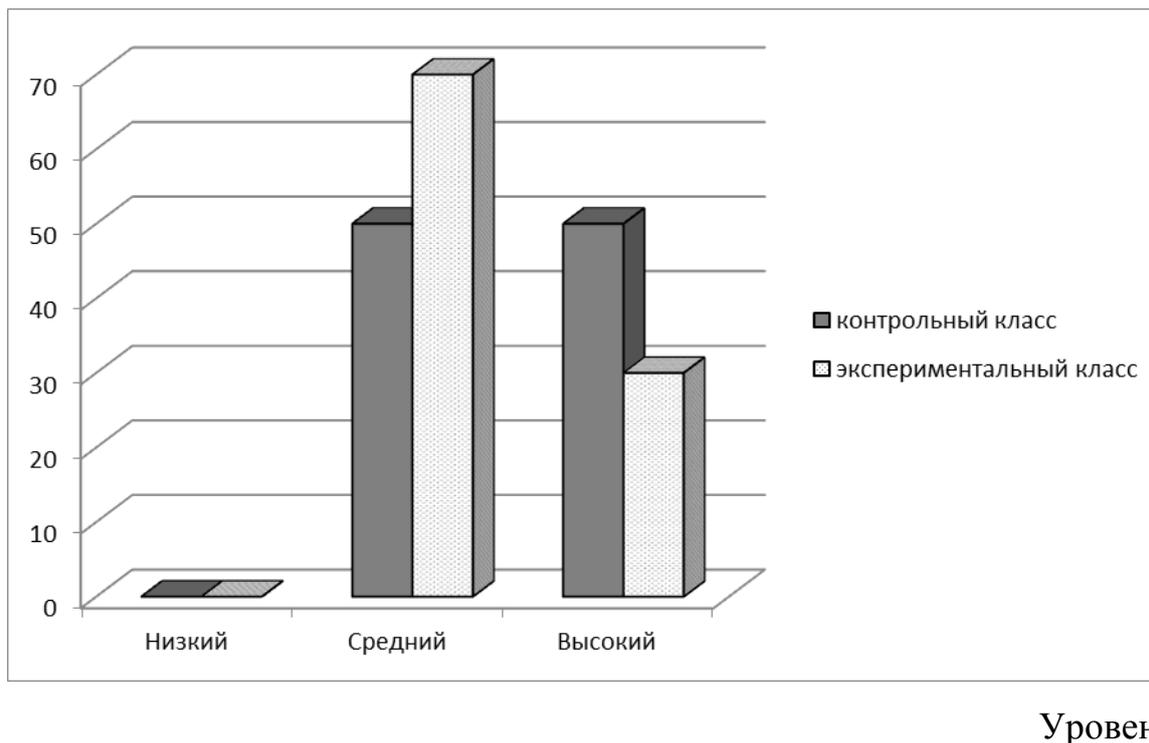


Рис.7. Уровни сформированности усвоения норм здоровьесберегающего поведения у младших школьников по поведенческому аспекту.

Как видно из рис.7., и во 2 контрольном, и во 2 экспериментальном классах преобладают ученики со средним уровнем готовности к действию по здоровьесберегающему поведению, 50 и 70%, соответственно. При этом есть ученики, имеющие высокий уровень по данному критерию, и от 30 (2 экспериментального класса) до 50% (2 контрольного класса) детей которые осознают и принимают нормы здоровьесберегающего поведения в природной среде.

На вопрос: «Семья пришла в лес. Как ты себя будешь вести?» 60% обучающихся 2 контрольного класса ответили «Помогу разжечь костер взрослому, а потом пойду погулять в лес», такой же ответ дали 70% обучающихся 2 экспериментального класса. На вопрос: «Как правильно вести себя в лесу», 40% 2 контрольного класса ответили «Буду беречь природу, уважительно относиться к природным ресурсам», 70% 2 экспериментального класса ответили нужно проявлять заботу о природе при напоминании со

стороны взрослых. Результаты контрольного среза представлены на рисунке 7.

Если сравнивать результаты формирующего эксперимента и контрольного среза, показатели по поведенческому аспекту выросли. Т.е. появилось больше детей, высокого и среднего уровня, т.е. учащиеся больше стали действовать и применять нормы здоровьесберегающего поведения в природной среде.

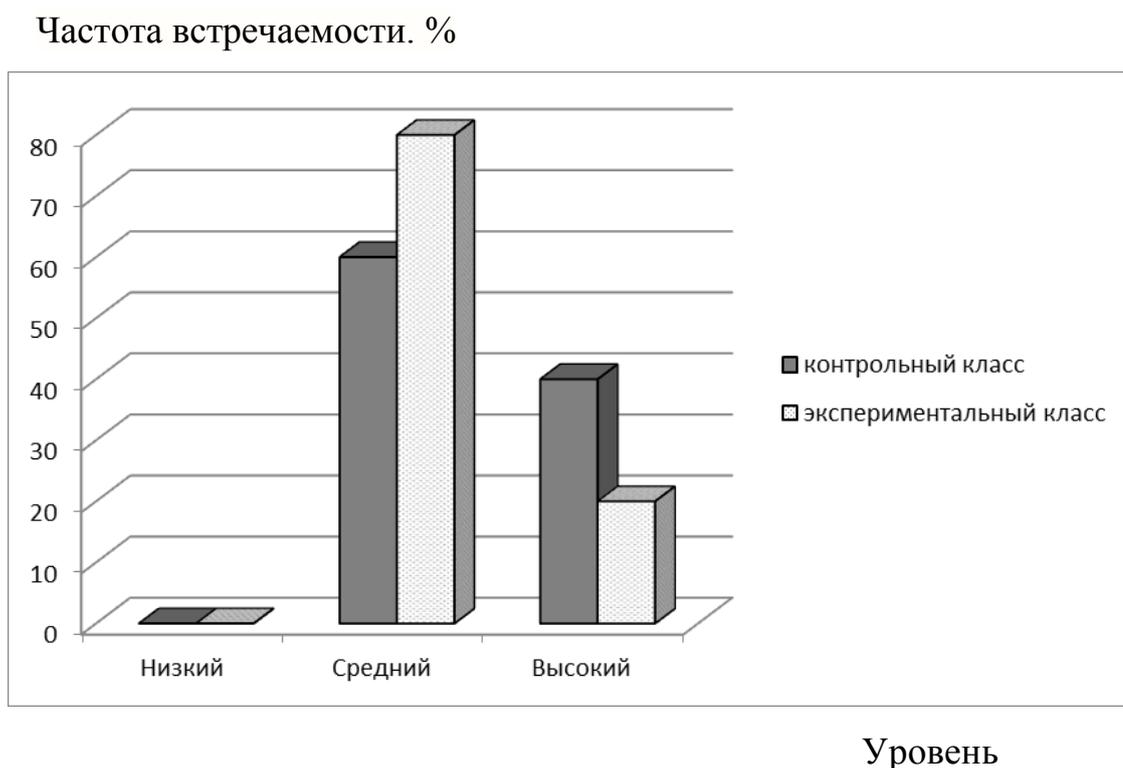
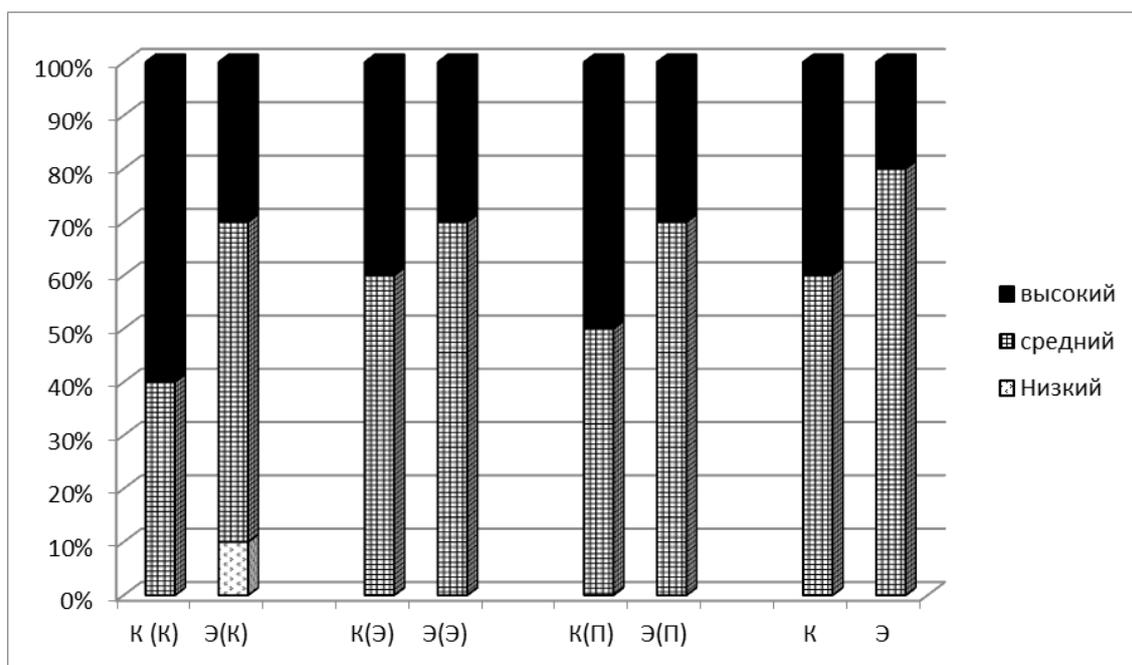


Рис.8. Уровни сформированности усвоения норм здоровьесберегающего поведения у младших школьников в целом

Как видно из рис.8., и во 2 контрольном, и во 2 экспериментальном классах преобладают ученики со средним уровнем знаний, основ по здоровьесберегающему поведения, 60 и 80%, соответственно. При этом есть учащиеся, которые демонстрируют высокий уровень по данному критерию, и от 20 (2 экспериментальный класс) до 40% (2 контрольный класс), знают, осознают, готовы действовать и применять нормы здоровьесберегающего поведения в природной среде.

Если сравнивать результаты формирующего эксперимента и контрольного среза, показатели в целом выросли. Т.е. появилось больше детей, высокого и среднего уровня, т.е. учащиеся больше стали знать, осознавать, действовать и применять нормы здоровьесберегающего поведения в природной среде.

Частота встречаемости, %

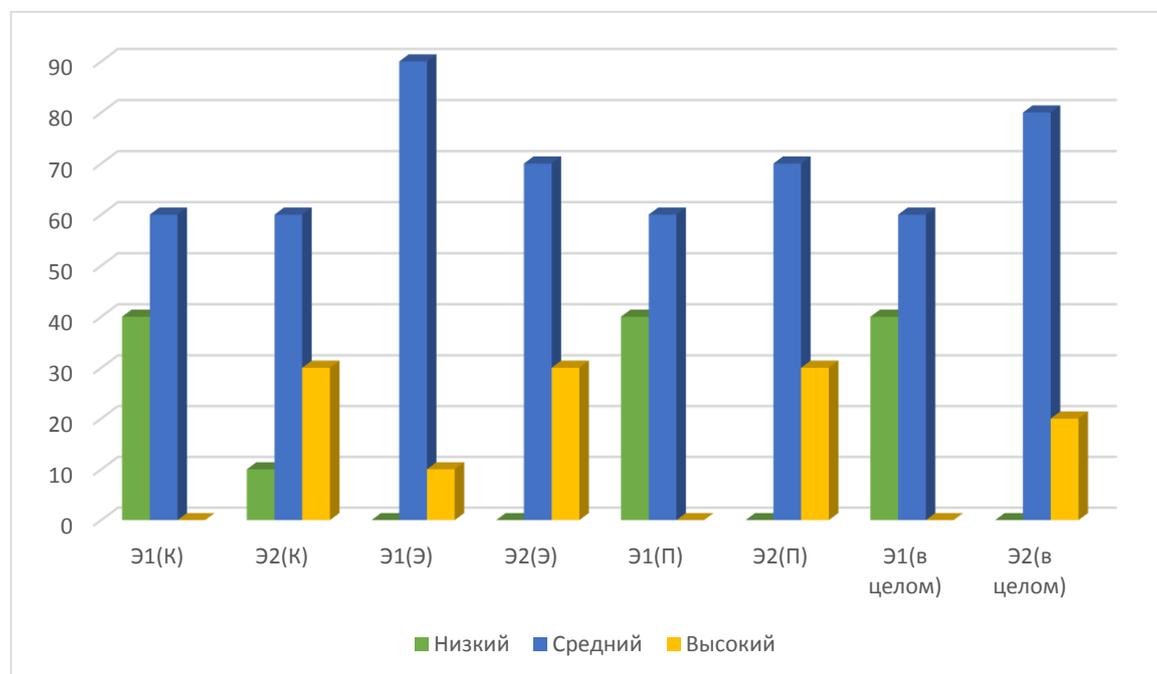


Уровень

Рис.9. Уровни освоения норм здоровьесберегающего поведения у младших школьников в контрольном и экспериментальных классах

Как видно из рис.9., и во 2 контрольном, и во 2 экспериментальном классах преобладают ученики со средним уровнем знания норм здоровьесберегающего поведения, 60 и 80%, соответственно. При этом отсутствуют есть учащиеся, имеющие высокий уровень по данному критерию, и от 20 (2 экспериментальный класс) до 40% (2 контрольный класс) детей демонстрируют высокий уровень знания норм, осознания норм, действия и принятие норм здоровьесберегающего поведения в природной среде.

Частота встречаемости, %



Уровень

Рис.10. Уровни освоения норм здоровьесберегающего поведения у младших школьников в экспериментальном классе до и после эксперимента

Для проверки достоверности проведенного исследования применяем U критерий Манна-Уитни.

Так как по методике результаты ранжирования представлены в виде бальной системы, то для исследования значимости различий применялся U критерий Манна-Уитни.

Расчет достоверности различий проводился на сайте автоматического расчета U-критерия Манна-Уитни. URL:

<https://www.psycholok.ru/statistics/mann-whitney/>.

U-критерий Манна-Уитни равен 1. Критическое значение U-критерия Манна-Уитни при заданной численности сравниваемых групп составляет  $231 \leq 23$ , следовательно различия уровня признака в сравниваемых группах статистически значимы ( $p < 0,05$ ).

Существует достоверное различие на уровне вероятности. Гипотеза подтвердилась.

Таким образом, результаты экспериментальной работы подтверждают, что разработанный диагностический инструментарий по определению уровней сформированности готовности младших школьников к здоровьесберегающему поведению и разработанная программа формирования готовности младших школьников к здоровьесберегающему поведению средствами урока окружающий мир способствуют осознанию необходимости приобретать знания и умения в вопросе здоровьесберегающего поведения, появляется стремление к самообразованию по проблеме здоровьесбережения. Гипотеза исследования доказана.

В ходе эксперимента установлен разный уровень готовности к здоровьесберегающему поведению младших школьников в природной среде. На рисунке 10 представлены уровни готовности младших школьников к здоровьесберегающему поведению экспериментального класса до и после эксперимента.

Высокий уровень готовности к здоровьесберегающему поведению – имеют 40% обучающихся. Они умеют анализировать полученные теоретические знания, оценивать и применять их на практике. Мотивированы на активную физическую деятельность, так как понимают сущность культуры здоровья и образа жизни. Сознательно вовлекаются в различные классные и общешкольные мероприятия, связанные с экскурсиями в лес, занимаются в спортивных или оздоровительных секциях. Имеют достаточный уровень мотивации к физкультурной, умственной и двигательной деятельности.

Со средним уровнем готовности к здоровьесберегающему поведению – 80% обучающихся. У них достаточная общая осведомлённость по вопросам здоровьесбережения, сформирована мотивация к стремлению применять приобретённые знания на практике. Когнитивные критерии, который отражает пассивность младших школьников к внеурочным формам двигательной активности и отсутствию волевых усилий при выполнении различных заданий. Начали проявлять любознательность и упорство в усвоении теоретического материала, но хорошо ориентируются на познавательно преобразующую деятельность. Мотивированы умственную деятельность, которую считают для себя приемлемой. Принимают участие в различных массовых мероприятиях за счёт своей активности, соблюдая принципы субъект-субъектного общения. Проявляют целеустремлённость к освоению практических занятий, улучшая функциональные возможности и умственные способности. С низким уровнем готовности к здоровьесберегающему поведению - 0% обучающихся.

Сравнительный анализ различных критериев, оценивающих качественные характеристики личности, по уровню готовности к здоровьесберегающему поведению указывает на содержательный компонент. Обучающиеся, имеющие высокий уровень могут самостоятельно совершенствовать двигательные умения и навыки, но при этом одним из основных условий является педагогический контроль над подготовленностью к уроку окружающий мир и функциональным состоянием организма. Таким образом, в процессе исследований получены объективные данные, доказывающие преимущество программы по формированию готовности младших школьников к здоровьесберегающему поведению средствами уроков окружающий мир, а так в повышении интереса к занятиям на уроках по предмету Окружающий мир.

## **Выводы по второй главе**

1. До начала формирующего эксперимента для учащихся вторых классов актуальными являются низкий и средний уровни освоенности норм здоровьесберегающего поведения в природной среде. Высокий уровень либо отсутствует, либо его показатели незначительны.

2. Выбор экспериментальной группы был обусловлен более низкими показателями учащихся второго «Б» класса по всем выбранным параметрам.

3. Обработка результатов исследования с помощью статистики Манна-Уитни показала, что предложенный диагностический инструментарий и реализованная программа оказали статистически достоверное позитивное влияние на уровень освоения младшими школьниками норм здоровьесберегающего поведения в природной среде.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

При анализе литературных источников было выявлено, что понятие готовности в педагогике имеет теоретическое и практическое значение и понимается как форма установки, характеризующаяся направленностью на выполнение того или иного действия, что предполагает наличие определенных знаний, умений, навыков. Также мы выяснили, что готовность бывает нескольких видов, а именно теоретическая, практическая, личностная, интеллектуальная, волевая, коммуникативная и готовность к профессиональной деятельности. В нашем исследовании понятие «готовность» мы понимаем, как усвоение учащимися младших классов навыков и умений в рамках личностно-ориентированного и дифференцированного подходов, позволяющих активизировать оздоровительную деятельность и мотивировать обучающихся на сохранение здоровья через двигательную активность.

В учебном процессе у детей младшего школьного возраста формируется: интеллектуальная рефлексия, внутренняя позиция школьника, произвольное целеполагание. В самопознании ребенка обнаруживается новый уровень самосознания (выражается в самоконтроле и т.п.) Эти качества важны для него не только в учебной, но и в повседневной деятельности. Занятия физической культурой учат младшего школьника анализировать действия, самостоятельно совершенствовать их, что содействует всестороннему развитию личности для различных сторон жизнедеятельности и здоровьесбережения.

Разработана программа формирования готовности младших школьников к здоровьесберегающему поведению, направленная на формирование у младших школьников готовности к здоровьесберегающему поведению средствами уроков окружающий мир;

Выделены критерии сформированности уровня готовности младших школьников к здоровьесбережению: когнитивный, отражающий осознание младшими школьниками необходимости формирования готовности к здоровьесберегающему поведению; обогащение младших школьников знаниями о здоровьесберегающем поведении; и личной гигиены умениями и навыками в области здоровьесбережения;

эмоциональный, характеризующий уровень готовности младших школьников относиться к здоровьесбережению как к ценности, формулировать ценностные установки по вопросам здоровьесберегающего поведения; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;

поведенческий, отображающий уровень сформированности готовности младших школьников к активным действиям по здоровьесберегающему поведению;

Разработан диагностический инструментарий по определению уровня готовности младших школьников к здоровьесберегающему поведению, который включает анкеты, программу формирования готовности младших школьников к здоровьесберегающему поведению средствами уроков окружающий мир и определены уровни сформированности готовности младших школьников к здоровьесберегающему поведению – высокий, средний и низкий.

В результате реализации программы формирования готовности младших школьников к здоровьесберегающему поведению было выявлено, что по результатам диагностики у экспериментальной группы сравнительный анализ различных критериев, оценивающих качественные характеристики личности, по уровню готовности к здоровьесбережению указывает на содержательный компонент.

Обучающиеся стали осознавать, что здоровьесберегающее поведение это, прежде всего сохранение и укрепление здоровья, улучшение двигательной

активности с учётом индивидуальных способностей и возможностей. Это выразилось в изменении показателей по критериям сформированности уровней готовности следующим образом: когнитивный - повысилось усвоение теоретических знаний с 30% до 70%; эмоциональный- осознание значимости и необходимости здоровьесберегающего поведения возросло с 40% до 80%; стали относиться к здоровью как к ценности, что проявляется в росте показателя по поведенческому - применять знания, умения и навыки в повседневной жизни (с 40% до 80%). Обучающиеся, имеющие высокий уровень могут самостоятельно совершенствовать двигательные умения и навыки, но при этом одним из основных условий является педагогический контроль над физической подготовленностью и функциональным состоянием организма.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ананьев В.А. Психология здоровья: пути становления новой отрасли человек знания//Психология здоровья/под ред. Г.С. Никифорова – С.Пб.2000 г.
2. Антропова М.В., Манке Г.Г., Бородкина Г.В. и др. Факторы риска и состояние здоровья учащихся. // Здравоохранение Российской Федерации. - 2009. - № 3. С.53.
3. Айзман Р.И. этапы мониторинга здоровья учащихся /Р.И. Айзман //Школьные технологии. - 2010. -№3. -С.87-94
4. Антипова Л.П. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе/Л.П. Антипова //Начальная школа. -2011. -№8. - С.106-108
5. Батышев С.Я. Педагогика. - М.: Ассоциация «Профессиональное образование», 2008.
6. Бобрицова Е.С., Маракушина И.Г. Курсовая работа на тему «Проблема здоровьесбережения в детских рисунках». - ПГУ, 2005.
7. Бутко Е.Я. Образование: новый этап развития. // Педагогика, № 10, 2003.
8. Будаева Н.А. Здоровьесберегающий подход к организации обучения в начальной школе /Н.А. Будаева //Начальная школа плюс до и после. - 2011. - №3. -С.32-36
9. Базарный В.Ф. Методология и методика раскрепощения нейрофизиологической основы психического и физического развития учащихся в структурах учебного процесса часть III. - Сергиев Посад, -1995. - С 45.
10. Бовина, Н.М, Курилов А.В Мама, папа, я - олимпийская семья // Начальная школа. - 2012. - №2. - С.89-90.

11. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - 2008 г.
12. Венгер, Л. А. Готов ли ваш ребенок к школе. - М.: Знание, 1994. - 192 с. 7. Вербицкий, А. А., Платонова Т. А. Формирование познавательной и профессиональной мотивации студентов. - М, 1998 г.
13. Выготский, Л. С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка. // Психология развития. – СПб: Питер, 2001. – 512 с.
14. Валеология: Программа для учащихся 1-11-х классов общеобразовательных школ/ под общ. ред. О.Л. Трещевой. Омск, 1999.
15. Гладышева О. Системная модель здоровьесберегающей школы /О. Гладышева //Директор школы. -2009. -№7. -С.94-100
16. Горн Н. Г. Здоровьесберегающий компонент в структуре образовательного процесса начальной школы [Текст] / Н. Г. Горн // Учитель Кузбасса. – 2007. - № 1(4). – С. 59.
17. Гуров, В.А. Методологические основы мониторинга здоровьесберегающей деятельности в школе//Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review - 2014. № 1(3). С.71 -76.
18. Григорьева Т. Пути формирования здоровья школьников младшего возраста. – М., Знание, -1990. -С 37.
19. Гурьев А.В. Особенности планирования основных направлений работы по сохранению здоровья субъектов учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе /А.В. Гурьев //Стандарты и мониторинг. - 2011. -№3. -С.20-26
20. Демакова И.Д. Воспитательная деятельность педагога. // Педагогика, № 10, 2002.
21. Елисеев В.В. Рекомендации по сохранению здоровья школьников на уроке и оценке эффективности здоровьесберегающей деятельности школы /В.В. Елисеев //Практика административной работы в школе. - 2010. -№8. - С.68-69

22. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы, Карпенко А.Н. Краткий психологический словарь / В.А. Петровский, М.Г. Ярошевский. //-М.: Политиздат. -С 17.
23. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий/Начальная школа №11, 2005.
24. Куприянов Б.С. Классификация форм воспитательной работы. здоровьесберегающих технологий / Начальная школа// - 2005. -№11, -С 11.
25. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие. - М.: Аспект Пресс - 2000. -С 45.
26. Кучма В.Р., Куинджи Н.Н., Степанова М.И. «Здоровьесберегающие технологии в школе». /Просвещение, Хрипкова А.Г., Экхольм Э. Окружающая среда и здоровье человека. Перевод М.А. Богусловский. // - М.: Прогресс. - 1980 - С 21.
27. Кукушин В.С. Современные педагогические технологии. Начальная школа. Пособие для учителя. / Серия «Учение с увлечением». // - Ростов н /Д: изд-во «Феникс»- 2004. -С 384.
28. Кириченко, В.В. Здоровьесберегающее сопровождение учебного процесса младших школьников в деятельности учреждений дополнительного образования: автореф. Дис. канд. пед. наук 13.00.01 /Кириченко Владимир Владимирович. – Кемерово, 2013. - 22 с.
29. Кондаков, И.М. Психологический словарь / Кондаков И.М. - М., 2000 г.
30. Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года.: (с учетом поправок, внесенных Законами Российской Федерации о поправках к Конституции Российской Федерации от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ30 декабря 2008 № 6-ФКЗ и № 8 – ФКЗ) // СПС

32. Кравцова, Е.Е. Психологические проблемы готовности детей к обучению в школе / – М.: Педагогика, 1991. - 152 с.
33. Краснорядцева, О.М. Чувствительность к проблемам: от исследовательских процедур к диагностике потенциала самореализации личности // Методология и история психологии. 2009. Том 4. Выпуск 4.С. 73-81.
34. Кузьмина, Н.В. Педагогическая психология: учеб. пособие. СПб.: Изд-во В. А. Михайлова, 2008г., 209 с.
35. Крылова, Д. А. Учебная мотивация младших школьников // Молодой ученый. - 2016. - №23. - С. 437-439.
36. Крюкова, Т.А., Фомина Н.А. Реализация здоровьесберегающих технологий в общеобразовательной школе //Успехи современной науки. 2016. №3. Том.1. С. 58-61.
37. Маленкова Л.И. Методика и техника планирования воспитательной работы. // Народное образование, № 1, 2006.
38. Матюхина М.В., Михальчик Т.С., Прокина Н.Ф. и др. Возрастная и педагогическая психология. Уч. Пособие/под ред М.В. Гамезо и др. – М.: Просвещение, 1984.
39. Московченко, О.Н. /Здоровьесберегающая деятельность в образовании/О.Н. Московченко, Л.В. Захарова, М.Н. Солдатова// Сборник материалов 7-й Международной научно-практической конференции 19 апреля 2017 года, Екатеринбург. - С. 130-136.
40. Никольская И.М., Бардиер Г.Л. Уроки психологии в начальной школе. 2-е изд., дополн. И перераб. – С.Пб.: Речь, 2004.
41. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. Учебник. Изд.4. – М.: Пед. Общество России, 2004. – 442 с.
42. Обухова, Л.Ф Детская психология. - М.: Тривола, 1998. - 352 с., илл.

43. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Уроки здоровья//Начальная школа №6, 2002.
44. Педагогика. / Под ред. Ю.К. Бабанского. – М.: Просвещение, 2008.
45. Петрова О.О., Умнова Т.В. Возрастная психология. Конспект лекций. 2-е изд. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2005.
46. Романцов М. Г. Современной школе – здоровье сохраняющее образование [Текст] / М. Г. Романцов // Образование в современной школе. – 2003. - № 6. – С. 42
47. Рылова Н.Т. Организационно-педагогические условия создания здоровьесберегающей среды образовательных учреждений. Автореферат кандидатской дис. Кемерово: КГУ. -2007. -С 21.
48. Рахимов А.З. Роль самовоспитания в формировании личности. // Классный руководитель, № 6, 2001.
49. Рожков М.И., Байбородова Л.В. Организация воспитательного процесса. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000.
50. Райский, Б. Ф. О комплексном подходе к формированию у школьников готовности к самообразованию // Самообразование школьников и развитие их личности. – Волгоград: ВГПИ, 1978. - С. 3-11.
51. Репкин, Г. В. Оценка уровня сформированности учебной деятельности в помощь учителю начальных классов / под ред. Г.В.
52. Репкина, Е.В. Заика, - Томск: «Пеленг», 1993. - 61 с.
53. Садовская И.Л. Концепции современного естествознания учебно-методический комплекс дисциплины. Красноярск,2011г.100с.
54. Садовская И.Л. Методика преподавания интегративного курса «Окружающий мир». Красноярск,2011г.100 с.
55. Середина Л.В. Психологическая комфортность урока – элемент здоровьесберегающей педагогической технологии //Л.В. Середина //Начальная школа.- 2010.-№11.-С.61-63
56. Семёнова И. Мониторинг эффективности и сохранения и

укрепления здоровья: критерии и инструменты работы /И. Семёнова //Школьное планирование. - 2010. - №1. -С.38-46

57. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. /Н.К. Смирнов // М.: АРКТИ. -2005. - С 320.

58. Соловьева Н.И. Концепция здоровьесберегающей технологии в образовании и основы организационно-методические подходы ее реализации. /Н.И. Соловьева// ЭКО. -2004. - № 17. - С 23-28.

59. Секретёв М.А. Опыт и проблемы воспитания учащихся. // Педагогика, № 2, 2006.

60. Соковня И.И. Социальное взросление и здоровье школьников. – М.: Просвещение, 2005.

61. Степанов Е.Н. Воспитательная система образовательного учреждения. // Классный руководитель, № 8, 2001.

62. Сердюковская Г. Н., Кляйнпетер У. Охрана здоровья детей и подростков - важнейшая социальная проблема. Здоровье, развитие, личность. - М.: Медицина, 2010, с. 106.

63. Сокорев, В.В. Педагогические условия формирования культуры здоровья будущего учителя в процессе общепрофессиональной подготовки: Автореф. дис. канд. пед. наук / Сокорев В.В. Белгород, 2009. - 123с.

64. Ступницкая М.А., Белов А.В., Родионов В.А. Критериальное оценивание как здоровьесберегающий фактор школьной среды. //Школа здоровья, 2011, №3. С.64.

65. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России / Здоровые дети России в XXI веке. М. - 2009. - 107 с.

66. Смирнов, Н.К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования. – М.: АРКТИ, 2008. –288 с.

67. Смирнова, Е. О. Детская психология: учебник для вузов. - М.: ВЛАДОС, 2006. - 366 с.
68. Стригоцкая, О.А. Веселые упражнения и подвижные игры // Начальная школа. - 2010. - №11. - С.70-72.
69. Трещева О.Л. К вопросу системного обоснования индивидуального здоровья индивидуального здоровья и его компонентов. Здоровье и образование: Матер. Междунар. конгресса валеологов. - СПб. - 1999, - С 140.
70. Терешонок, Т.В., Айснер Л.Ю., Богдан О.В. Педагогические технологии в современном образовании //Успехи современной науки. 2016. №3. Том 1. С. 30-32.
71. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования второго поколения. - Москва: Просвещение, 2009. – 187 с.
72. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [Текст]. — М.: Омега - Л., 2014. - 134 с.
73. Харламов И.Ф. Педагогика. - М.: Гардарики, 2000.
74. Хлопова А. разработка программы «Школа – территория здоровья» /А. Хлопова //Школьное планирование. - 2010. -№5. -С.24-33
75. Хрущев С.В. Оздоровление детей (современные проблемы): Хроника / Хрущев С.В., Шлейфер А.А. // Вестн. спорт. медицины России. - 2012. - №1 С.65.
76. Чупаха И.В., Путаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. – М.: Илекса; Ставрополь, 2001.
77. Чимаров В.И. О стратегических ориентирах формирования здоровья детей в образовательных учреждениях // Образование и наука, 2013, № 1(3). С.87.

78. Шилова М.И. Проблема ценностей и цели воспитания. // Класный руководитель, № 3, 2001.

**ПРИЛОЖЕНИЕ А**

**МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ КОНСТАТИРУЮЩИХ СРЕЗОВ**

**ОПРОСНИК 1 (Когнитивный аспект)**

Выскажите свое отношения к здоровому образу жизни. Нам важно знать Ваше мнение для того чтобы улучшить и разнообразить уроки, окружающего мира, сделать их более интересными и полезными. Из перечисленных вариантов ответа выберите тот, который считаете наиболее подходящим.

Укажите пол \_\_\_\_\_ Укажите возраст \_\_\_\_\_  
Учащийся \_\_\_\_\_

	Вопросы	Ответы учащихся	Балл
1	Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»?	Нужно заниматься спортом	0
		Нужно закаляться	1
		Есть фрукты, овощи	0
		Нужно не болеть	0
2	Что, ты знаешь о своем здоровье?	Мое здоровье: отличное	1
		Не очень хорошее: часто болит голова	0
		Удовлетворительное	0
		Не чего не знаю о своем здоровье	0
3	Перечисли болезни, которые тебя часто беспокоят	Ничего не беспокоит	1
		Постоянно болею	0
		Простуда, горло	0
		Нет у меня болезней	0
4	Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?	Пропусков нет	1
		Пропуски каждый месяц	0
		Пропуски каждую неделю	0
		Вообще редко в школу хожу	0
5	Как долго вы гуляете на улице, на свежем воздухе?	3 часа и более	1
		Около 2 часов	0
		1 час	0
		Менее 1 часа	0
6	Как часто нужно умываться и чистить зубы?	Не знаю	0
		Всегда	1
		Иногда	0
		Ни когда	0
7	Кто должен здороваться со взрослыми первыми?	Взрослые первые здороваются	0
		Я должен здороваться первым	1
		Можно не здороваться	0

			Не кто	0
8	При любых обстоятельствах стараюсь регулярно занимаюсь физической культурой?		да	1
			Всегда старость не пропускать занятия	0
			Нет	0
			Затрудняюсь ответить	0
9	В каком месте нужно обедать?		В Столовой	1
			В классе	0
			Где хочу	0
			Я не обедаю	0
10	Как нужно вести себя в лесу?		Вместе со взрослым ходить рядом, без разрешения не чего не трогать	1
			Как хочу	0
			Все трогать можно, везде бегать	0
			Я не знаю как себя вести в лесу	0
11	Нужно ли соблюдать правила дорожного движения?		Конечно	1
			Не обязательно	0
			Не надо соблюдать	0
			Я не знаю правил	0
12	Какая еда полезная , нужно ли обращать внимание на состав продуктов?		Обязательно	1
			Иногда	0
			Не когда	0
			Не имеет значение	0
13	Как нужно относиться к людям?		Хорошо, уважительно	1
			Как будешь относиться, так и к тебе будут относиться	0
			Можно грубить	0
			Не здороваться	0
14	Нужно ли соблюдать режим дня?		да	1
			Не обязательно	0
			нет	0
			У меня нет режима дня	0
15	Правила гигиены?		Умываться, ходить в чистой одежде, быть опрятным	1
			Иногда чистить зубы	0
			Не обязательно соблюдать правила гигиены	0
			Не когда не надо соблюдать правила гигиены	0

## ОПРОСНИК 2 (Поведенческий аспект)

Выскажите свое отношение к здоровому образу жизни. Нам важно знать Ваше мнение для того чтобы улучшить и разнообразить уроки, окружающего мира, сделать их более интересными и полезными. Из перечисленных вариантов ответа выберите тот, который считаете наиболее подходящим.

Укажите пол \_\_\_\_\_ Укажите возраст \_\_\_\_\_

Учащийся \_\_\_\_\_

№	Ситуации	№	Ответы учащихся	Ответы учащихся	
				балл	
1	Семья пришла в лес. Как ты будешь себя вести?	А	Буду вести себя тихо, слушаться взрослых	3	правильно
		Б	Буду все раскидывать, разжигать костер сам	1	неправильно
		В	Помогу разжечь костер взрослому, а потом пойду погулять в лес.	2	Частично правильно
2	Класс пришел на экскурсию на водоем. Как ты будешь себя вести?	А	Полезу купаться	1	неправильно
		Б	Буду слушать рассказ учителя о водоеме	3	правильно
		В	Слушая учителя, начну кидать камни в водоем	2	Частично правильно
3	Как правильно вести себя в лесу?	А	Беречь природу, уважительно относиться к природным ресурсам	3	правильно
		Б	Не заботится о природе	1	неправильно
		В	Проявлять заботу о природе при напоминании со стороны взрослых	2	Частично правильно
4	Зимняя прогулка на улице. Как долго ты будешь гулять?	А	Немного погуляю, и пойду, нельзя переохлаждаться	3	правильно
		Б	С утра и до самой ночи буду гулять	1	неправильно
		В	Поголяю пару часиков	2	Частично правильно
5	Как будешь себя вести на льду - что, замершем озере?	А	Нельзя заходить на лед	3	правильно
		Б	Можно ходить рядом	2	Частично правильно
		В	Буду по нему бегать	1	Не правильно

### ОПРОСНИК 3 (Эмоциональный аспект)

Выскажите свое отношение к здоровому образу жизни. Нам важно знать Ваше мнение для того чтобы улучшить и разнообразить уроки, окружающего мира, сделать их более интересными и полезными. Из перечисленных вариантов ответа выберите тот, который считаете наиболее подходящим.

Укажите пол \_\_\_\_\_ Укажите возраст \_\_\_\_\_

Учащийся \_\_\_\_\_

№	Ситуации	№	Ответы учащихся	Ответы учащихся
				балл
1	Мне нравится находиться в лесу.	А	Нравиться	3
		Б	Не нравится	1
		В	Все равно	2
2	Мы часто бываем с классом на экскурсии.	А	Нравиться	3
		Б	Не нравится	1
		В	Все равно	2
3	На школьной территории мы ухаживаем за деревьями.	А	Нравиться	3
		Б	Не нравится	1
		В	Все равно	2
4	Делаем на уроках труда кормушки и кормим птиц.	А	Нравиться	3
		Б	Не нравится	1
		В	Все равно	2
5	Садим летом цветы и поливаем их.	А	Нравиться	3
		Б	Не нравится	1
		В	Все равно	2

Модифицированная методика М.И.Шиловой [ ].

**Ориентировочная минимальная диагностическая программа изучения уровней поведения младших школьников в природной среде.**

Основные отношения  
Показатели воспитанности

Признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня)

**Отношение к здоровью**

**1. Отношение к здоровью**

1. Бережное отношение к здоровью	3 – заботиться о своем здоровье, побуждает к бережному отношению других к своему здоровью; 2 – заботиться о своем здоровье; 1 - участвует в деятельности по охране здоровья под руководством учителя; 0 - здоровье не ценит и не бережет.
2. Отношение к режиму дня	3 - интересуется и знает свой режим дня, рассказывает об этом другим; 2 - интересуется режимом дня взрослых; 1 - знакомится с режимом дня с помощью старших; 0 - не интересуется режимом дня.
3. Отношение к зарядке	3 – делает зарядку и организует других; 2 – делает и знает как делать зарядку; 1 - участвует в делах по разработке зарядки совместно с учителями; 0 – не делает зарядку
4. Отношение к гигиене	3 – чистый и опрятный всегда и привлекает к этому других 2 – бережно относиться к гигиене в школе, участвует в уборке класса; 1 - в делах класса участвует при побуждении; 0 - в делах класса не участвует, бережно к своей школе не относиться.

**Отношение к болезни**

**2. Болезни**

5. Как часто болеешь	3 – в течение учебного года часто, пропуски каждый месяц; 2 – не так часто в течение года; 1 – стараюсь не болеть, одеваюсь правильно по совету
----------------------	---

- взрослых, учителей  
0 – не слушаюсь советов взрослых, учителей
- 3 – у меня нет болезней ,я не болею;  
2 - стремлюсь не болеть  
1 – простуда, грипп, разные вирусные заболевания;  
0 – я не знаю свои болезни
6. Какие болезни у тебя
- 3 – соблюдаю рекомендацию врачей и родителей, приучаю товарищей что нужно соблюдать рекомендации;  
2 - соблюдаю рекомендацию врачей и родителей ;  
1 – не соблюдаю рекомендации врачей , родителей, учителей;  
0 – не когда не лечусь.
7. Как лечиться во время болезни
- 3 – соблюдаю температурный режим, одеваюсь по погоде, внимательно, аккуратно, помогаю товарищам в выборе одежды;  
2 - соблюдаю температурный режим, одеваюсь по погоде;  
1- одеваюсь под контролем взрослых;  
0 – в выборе одежды невнимателен, взрослых не слушаю
8. Профилактика болезни

### **Здоровьесберегающий кейс**

#### **3. Минимальные требования в природной среде**

- 3 – после разжигания костра, нужно костер затушить, убрать за собой объедки и мусор, нельзя сжигать мусор ;  
2 - после разжигания костра, нужно костер затушить;  
1 – собирает мусор и остатки пищи под руководством взрослых;  
0 – в тушении костра не участвует, остатки мусора не собирает.
9. Пожарная безопасность в лесу
- 3 – не разрушай места обитания животных, животные имеют право на жизнь;  
2- не разрушай места обитания животных;  
1 – соблюдение правил поведения при наличии контроля взрослых, учителей;  
0 – разрушают места обитания животных.
10. Места обитания животных
- 3 – бережно относиться к природе и лесу, не жечь костер ,не ломать деревья, не сорить , стимулирует других бережно относиться к лесу;  
2 - бережно относиться к природе и лесу;  
1 - требует контроля к бережному отношению к лесу;  
0 - небрежлив, допускает разжигание костра.
11. Минимальные требования к поведению в лесу

12. Бережное отношение к деревьям и растениям
- 3 - при разжигании костра использовать сухие веточки, мертвые деревья, нельзя срубить и выкапывать и ломать живые деревья ;  
 2 - при разжигании костра использовать сухие веточки;  
 1 - костер разжигает с помощью взрослых;  
 0 – не знает как разжечь костер, и не хочет узнать.

## Нормы поведения

### 4. Утверждения

13. Поведение на водоемах
- 3 – купаться в специально отведенных местах, не заплывать глубоко, в ветреную погоду нельзя плавать ;  
 2 - купаться в специально отведенных местах;  
 1 – плавает под присмотром взрослых;  
 0 – ведет себя плохо, заплывает глубоко, не слушает взрослых.
14. поведение на природе
- 3 - отзывчив к природе, дружелюбно относится к природным ресурсам, осуждает людей которые не берегут природу;  
 2 - отзывчив к природе, дружелюбно относится к природным ресурсам;  
 1 - проявляет заботу о природе, нуждается в побуждении со стороны товарищей и старших;  
 0 – не заботиться о природе
15. поведение на рыбалке и охоте
- 3 - охотиться и рыбачить разрешено в специально отведенных местах, охотиться нужно не всегда а только в сезон охоты;  
 2 - охотиться и рыбачить разрешено в специально отведенных местах;  
 1 – слушает советы взрослых где можно охотиться и рыбачить;  
 0 – не знает где можно охотиться и рыбачить, и не хочет узнать
16. Знание простых правил оказания первой помощи
- 3 – знаю как обработать раны товарищам и взрослым, умею оказать простейшую помощь при порезах, ушибах, ожогах, обморожениях  
 2 - знаю как обработать раны товарищам и взрослым,;  
 1- знаю но не хочу оказывать помощь без помощи взрослых ;  
 0 – не знаю правила оказания первой помощи

## Поведение младших школьников в природной среде

## 5. Поведенческий кейс

17. Знание о здоровье и нормах поведения	3 – знает что такое здоровье, знает нормы поведения в природной среде; 2 - знает что такое здоровье; 1 – знает нормы поведения но не использует знания без помощи взрослых; 0 – не знает нормы поведения не стремится их узнать.
18. Отношение к здоровью, соблюдение правил культуры поведения	3 – хорошее отношение к здоровью, добровольно соблюдает правила культуры поведения, требует этого от других; 2 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, не заботится о других; 1 - нормы, правила поведения соблюдает при наличии контроля; 0 - нормы и правила не соблюдает
19. Действия в природной среде	3 - своевременно и качественно выполняет любые правила поведения, требует этого от других; 2 - своевременно и качественно выполняет любые правила поведения; 1 - при выполнении правил поведения нуждается в контроле; 0 - не выполняет правила поведения

Приложение Б

РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕРВОГО КОНСТАТИРУЮЩЕГО СРЕЗА  
ТАБЛИЦА Б.1 – УРОВЕНЬ СФОРМИРОВАННОСТИ УСВОЕНИЯ  
НОРМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У МЛАДШИХ  
ШКОЛЬНИКОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОВЕДЕНИЯ ПЕРВОГО  
КОНСТАТИРУЮЩЕГО СРЕЗА

Учащийся	Когнитивный		Мотивационный		Поведенческий		В целом	
	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень
2 А класс								
Светлана	7	Средний	9	средний	8	средний	25	Средний
Полина	6	Средний	5	низкий	6	средний	17	Низкий
Наталья	5	Низкий	7	средний	5	низкий	17	Низкий
Вероника	9	Средний	12	высокий	11	высокий	32	Средний
Артем	7	Средний	9	средний	7	средний	23	Средний
Павел	8	Средний	7	средний	7	средний	22	Средний
Святослав	10	Средний	5	Низкий	10	средний	25	Средний
Анастасия	9	Средний	10	средний	12	Высокий	31	средний
Ольга	9	средний	6	средний	7	средний	22	средний
Надя	7	средний	6	средний	8	средний	21	средний
2 Б класс								
Максим	5	низкий	7	средний	5	низкий	17	Низкий
Лиза	7	средний	8	средний	7	средний	22	Средний
Ирина	6	средний	6	средний	7	средний	19	Средний
Сергей	5	низкий	6	средний	6	средний	17	Низкий
Диана	7	средний	8	средний	11	высокий	26	Средний
Елена	7	средний	7	средний	7	средний	21	Средний
Валентина	6	средний	6	средний	7	средний	19	Средний
Ульяна	5	низкий	6	средний	6	средний	17	низкий
Александр	4	низкий	8	средний	5	низкий	17	Низкий
Алексей	4	низкий	10	средний	9	средний	23	средний

Таблица Б.2 – Протокол исследования сформированности усвоения норм здоровьесберегающего поведения у младших школьников по результатам проведения второго констатирующего среза

Учащийся	Когнитивный		Мотивационный		Поведенческий		В целом	
	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень
2 А класс								
Светлана	11	высокий	12	высокий	14	высокий	37	Высокий
Полина	10	средний	9	средний	11	высокий	30	средний
Наталья	7	средний	9	средний	12	высокий	28	Средний
Вероника	14	высокий	13	высокий	14	высокий	41	Высокий
Артем	13	высокий	11	высокий	10	средний	34	Высокий
Павел	11	высокий	9	средний	8	Средний	28	Средний
Святослав	13	высокий	9	средний	8	Средний	30	средний
Анастасия	15	высокий	14	высокий	15	высокий	43	Высокий
Ольга	8	средний	8	средний	10	средний	26	Средний
Надя	9	средний	8	средний	11	высокий	28	средний
2 Б класс								
Максим	10	средний	9	средний	9	средний	28	Средний
Лиза	10	средний	10	средний	8	средний	28	Средний
Ирина	9	средний	9	средний	8	средний	26	Средний
Сергей	8	средний	9	средний	9	средний	26	Средний
Диана	12	высокий	13	высокий	13	высокий	38	Высокий
Елена	14	высокий	9	средний	11	высокий	31	средний
Валентина	9	средний	10	средний	10	средний	29	Средний
Ульяна	9	средний	9	средний	10	средний	29	Средний
Александр	9	средний	11	высокий	10	средний	30	средний
Алексей	11	высокий	11	высокий	11	высокий	33	высокий

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### Программа формирующего эксперимента

№ задания	Тема урока	Содержание урока	Формы организации деятельности учащихся	Планируемые результаты
1.	Экскурсия. Общие правила безопасного поведения в лесу.	Сформировать навыки здорового и берегающего поведения младших школьников в природной среде	Фронтальная, индивидуальная, парная, групповая.	Обобщить знания детей о правилах поведения в лесу; Воспитывать нравственные качества: любовь и бережное отношение к природе; Доброжелательное отношение детей друг к другу и взаимодействие детей друг с другом в разных видах деятельности.
2.	Урок – новые знания. Что такое здоровье?	Формирование ценности здорового образа жизни и чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья. Включение обучающихся на личностно-значимом уровне. У обучающихся должна возникнуть положительная эмоциональная направленность.	Фронтальная, индивидуальная, парная, групповая.	Проявлять познавательный интерес к изучению предметного курса: иметь установку на здоровый образ жизни.
3	Мотивация на здоровый образ жизни (создание кружка «Любители велосипедов»)	<i>создать условия для</i> ознакомления учащихся с правилами здорового образа жизни; формирования убеждения о необходимости сохранения личного здоровья, позиции признания ценности здоровья и чувства	Групповая, индивидуальная	Содействовать воспитанию познавательного интереса к изучению предмета.

		ответственности за него; развития гигиенических навыков; обучения изменению установки по отношению к себе и окружающей действительности; способствовать соблюдению учащимися элементарных правил здоровьесберегающего поведения.		
4	Классный час. На тему: условия сохранения и укрепления, физического, психического и социального здоровья.	Какие виды здоровья бывают? - «физическое, психическое и духовное здоровье» и какая существует между этими понятиями взаимосвязь.	Групповая, фронтальная, индивидуальная	Проявлять познавательный интерес учащихся и родителей к изучению видов здоровья, и существующая взаимосвязь между ними.
5	Создание тематического кружка «Рядом с нами опасности»	Осознание учащимся необходимости применять полученные знания в нестандартной ситуации; Создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья.	Групповая, фронтальная, индивидуальная	Прививать учащимся начальные знания, умения и навыки в области безопасности жизни; Формировать способность предвидеть и предотвращать возможную опасность; · воспитывать чувство ответственности за сохранение собственного здоровья и безопасность окружающих, чувство сопричастности к жизни общества и природы.
6	Урок-Любознательные игры	Стимулируют переход от любопытства к любознательности, являясь средством развития интеллекта и творческих способностей.	Групповая, фронтальная , индивидуальная	Воспитывать чувство ответственности за сохранение собственного здоровья и безопасность окружающих, чувство сопричастности к

				жизни общества и природы.
7	Игра КВН про окружающий мир	Учащимся необходимо применять полученные знания в стандартной ситуации работая командой;	Групповая, индивидуальная, парная.	Воспитывать чувство ответственности за сохранение собственного здоровья и безопасность окружающих, чувство сопричастности к жизни общества и природы.
8	Проект – «Театр-здоровья»	пропагандировать здоровый образ жизни; использовать возможности для привлечения школьников к социально-активной жизни; способствовать формированию у детей сознательного отношения к своему здоровью.	Групповая, фронтальная, индивидуальная	Информационно-методическую работу со школьниками, выразившими желание принять участие в работе по данному проекту. 2. Создание учащимися театрального представления по проблеме формирования здорового образа жизни школьников, профилактике негативных привычек. 3. Проведение просветительской и агитационной деятельности, направленной на пропаганду среди учеников класса и начальной школы понимания ценности здорового образа жизни. 4. Развитие творческой деятельности школьников.
				закономерностей окружающего мира, умения строить и преобразовывать модели его отдельных процессов и явлений

9	Выезд на каток	Пропагандировать здоровый образ жизни; использовать возможности для привлечения школьников к социально-активной жизни.	Индивидуальная, групповая, парная	Принятие участия в массовом выезде на каток Создание учащимися представления по проблеме формирования здорового образа жизни школьников, профилактике негативных привычек.
---	----------------	--	-----------------------------------	---

## МАТЕРИАЛЫ К ПРОГРАММЕ

### Задание 1. Экскурсия. Общие правила безопасного поведения в лесу.

#### Цели урока:

1. Познакомить детей с пользой леса и лесными опасностями.
2. Изучить правила безопасного поведения в лесу.
3. Воспитывать бережное отношение к природе.

-Сегодня мы с вами отправимся в путешествие. А куда, вы узнаете, отгадав загадку.  
Весной веселит, Летом холодит, Осенью питает, зимой согревает. (Лес)

-Давайте попробуем ответить на вопрос: «Лес - наш друг или...?»

- Как вы думаете, что может быть продолжением вопроса?

- Попробуем разобраться.

#### Лесные опасности

-Сейчас я вам буду загадывать загадки. Слушайте внимательно и называйте отгадки.

1. Этот гриб живёт под елью, под её огромной тенью.

Мудрый бородач- старик, Житель бора(боровик).

2. А это- красавец на беленькой ножке. Он в красненькой шляпке,  
На шляпке горошки. (Мухомор).

У него невзрачный вид, Воланчик на ножке его красит.

Ты не трогай этот гриб, Учти - он очень ядовит!

Смотри, не бери его с полянки. Его называют.....(поганка).

- Если в лесу встречаем несъедобные грибы, значит, лес .... Продолжите высказывание.  
(таит в себе опасность)

- Запомните названия грибов, чтобы не случилось беды!

#### Составление памятки безопасного поведения в лесу

-Чтобы лес всегда оставался для нас другом, нужно соблюдать правила поведения.

- У вас лежит памятка, но не все правила там верные. Выберите только необходимые.

#### *Памятка.*

1. Уходя в лес, предупреди взрослых.

2. Если заблудились, скорее бегите, куда глаза глядят.

3. Запомни приметы, которые помогут найти дорогу домой.

4. Если вокруг вас летают пчёлы и осы, отмахивайтесь от них руками.

5. Не разоряй муравейники, не трогай животных. Насекомые и животные сами не нападают!

6. Ешь в лесу всё, что видишь вокруг.

7. Не ешь незнакомые ягоды и не собирай неизвестные грибы!

Закрепление изученного

- Ответьте теперь на наш вопрос: «Лес - наш друг или...?»
- Для какого человека лес всегда будет другом, а не врагом?
- Перечислите правила безопасного поведения в лесу.
- Откуда можно больше узнать о тайнах леса?
- На следующем уроке расскажите, что нового вы узнали из книг.

Домашнее задание: сочинение «Как я вел себя в лесу».

## **Задание 2. Урок – новые знания. Что такое здоровье?**

На первом уроке целью было формирование ценности здорового образа жизни и чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья. Включение обучающихся на личностно-значимом уровне. У обучающихся должна возникнуть положительная эмоциональная направленность.

- Самая главная ценность у человека - это здоровье.
- А теперь, посмотрим по словарю Сергея Ивановича Ожегова, что значит здоровье.
- Здоровье - правильная, нормальная деятельность организма.
- А вы, как думаете, у вас хорошее здоровье?
- Посмотрите на коллегу по парте и скажите, как выглядит здоровый человек.
- А кто можем сказать, что такое ЗОЖ - это...?

А теперь давайте проверим правильно ли мы думаем.

- Откройте учебник стр. 150
- Чтобы вести ЗОЖ. Вы должны соблюдать много правил.
- Прочитайте правило 1.

С самого рождения люди

Жить не могут без движения

## **Правило 2. Нужно правильно питаться здоровой и полезной едой.**

Сыграем в игру «Что здесь лишнее»

- Коробочка Здоровья.
- Какое питание можно считать правильным и здоровым?

На столе лежат продукты. Соберите самые полезные продукты в корзину.

- Почему вы думаете, что именно эти продукты полезны?
- А эти почему вредны?

Мы любим газированную воду, кока-колу.

Считаем, что эти напитки утоляют жажду, но в них содержится так много сахара, который наоборот вызывает жажду, пить хочется еще больше, жевательная резинка вызывает желудочный сок, который способствует заболевания желудка.

Включение нового знания в систему знаний и повторений.

Проговаривая знания каждый должен сделать для себя вывод о том, что он уже умеет.

Зажги «Огонек Здоровья»

- Составить синквейн к слову здоровье.
- Соберите разные пазлы.

-Что у вас получилось?

Так как для данного класса это было совершенно новым знанием, его необходимо было закрепить в форме фронтальной работы и групповой работы. Более сильным учащимся было предложено составить «синквейн» к слову здоровье для самостоятельной работы. В конце урока в качестве рефлексии каждому ребёнку было необходимо оценить выполнение задания с товарищем по парте. Сделаем вывод: что они узнали нового и интересного? Где можно применять новые знания.

Учащиеся находили друг у друга ошибки и исправляли их, тем самым показывая, что они усвоили на уроке.

### **Задание 3. Мотивация на здоровый образ жизни (Создание кружка «Любители велосипедов»)**

Начнем задание с пословицы, «Здоров будешь – все добудешь!»

– Как вы понимаете смысл этой пословицы? Как вы думаете, что для нас дороже всего?

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете реализовать себя в современном мире.

Создание кружка «Любители велосипедов», (занятие проводилось во внеклассное время в субботу с 12-00 до 14-00, 2 часа в неделю.)

**Цель занятия:** создать условия для ознакомления учащихся с правилами здорового образа жизни; правилами поведения на дороге, формирования убеждения о необходимости сохранения своего здоровья, позиции признания ценности здоровья и чувства ответственности за него; обучения изменению установки по отношению к себе и окружающей действительности; способствовать соблюдению учащимися простых правил здоровьесбережения.

### **Задание 4. Классный час на тему: «Понятие физического, психического и духовного здоровья, их взаимосвязь».**

Здравствуйте, уважаемые родители! Мы с вами уже неоднократно и вполне обоснованно обращались к проблеме сохранения и укрепления здоровья наших детей. Сегодня мы попробуем разобраться в понятиях «физическое, психическое и духовное здоровье» и какая существует между этими понятиями связь.

Сегодня мы поговорим о здоровье вообще и о здоровье школьников в частности, о том, как помочь нашим детям сохранить и укрепить здоровье.

Что такое «Здоровье»? Здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия.

Основываясь на определении, выделяют следующие компоненты здоровья:

1. Здоровье физическое – это, когда у вашего ребёнка высокая работоспособность, он устойчив к заболеваниям, соответствует в процессах роста и развития биологическим и социальным потребностям, когда у него отсутствуют хронические заболевания.
2. Психическое здоровье– это умение управлять своими чувствами и мыслями (умение проявлять критичность к себе, адекватность психических реакций; способность изменять своё поведение в ситуациях, способность планировать собственную жизнь).

3. Здоровье социальное – это умение налаживать отношения с окружающими людьми в разных жизненных ситуациях: с сослуживцами, коллегами по работе, с соседями и т.д. – т.е., с теми людьми, с которыми нам приходится общаться.

4. Духовно-нравственное здоровье – это наши жизненные правила, это наши нравственные ценности, то, чем мы в жизни дорожим, то, что считаем правильным. Сюда входит и наше стремление, и умение управлять собственным здоровьем и строить поведение без вреда для других людей.

Оказывается, быть здоровым не так уж и просто!!!

Исследователями были определены следующие негативные факторы здоровья:

- наши дети ведут малоподвижный образ жизни;
- учёба для них является стрессом;
- несбалансированное питание.
- Сказываются и другие негативные факторы. Причинами которых являются:
- отсутствие здорового образа жизни во многих семьях;
- несоблюдение режима дня;
- несоблюдение гигиенических требований.

По данным отечественных исследователей в целом по стране к концу школьного периода обучения количество практически здоровых детей составляет менее 10% учащихся. В современной школе здоровых детей нет. Основные отклонения в физическом здоровье это:

- Нарушение осанки;
- Сколиоз;
- Кариез;
- Нарушение зрения.

Поэтому очень важно, дорогие родители, не упустить время, а грамотно сформулировать каждой семье основные задачи сохранения и укрепления здоровья школьников в процессе их роста, развития и обучения, создать здоровьесберегающую образовательную среду в каждой семье. Ведь за здоровье вашего ребёнка отвечает не только школа, но в главной степени семья.

Какая же идёт работа в нашей школе по сохранению и укреплению здоровья обучающихся:

1. Оснащённость кабинетов. Большое внимание уделяется рабочей позы ребёнка. (Закуплена спецмебель, парты соответствуют росту обучающихся. Для правильного освещения были закуплены специальные лампы, которые находятся над доской в каждом рабочем кабинете)
2. Строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств в обучении.
3. Организация динамических пауз во время уроков и перемен, которые предупреждают переутомление, повышают работоспособность ребят.
4. Организация и проведение ежегодных профосмотров обучающихся. А также осмотр врачом на педикулёз, чесотку. И к вам родители большая просьба: следите, пожалуйста, за чистотой одежды и головой вашего ребёнка, чтобы не было лишних проблем.
5. Организация горячего питания в школьной столовой. Осуществление еженедельной витаминизации.
6. Соблюдение гигиенических норм и требований.
7. Организация работы школьных лагерей во время каникул, цель которых является укрепление физического здоровья школьников. Организация кружковой работы для учащихся 1-4 классов.

8. Включение в систему работы классными руководителями и учителями проводятся лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактика вредных привычек: проведение Дней Здоровья, тематических конкурсов.
9. Всю эту работу осуществляют квалифицированные учителя и специалисты школы. Как одним из примеров работы, которые используются учителями начальных классов, методы и приёмы здоровьесберегающей технологии В.Ф.Базарного. Игра является одним из факторов улучшения психического, духовно-нравственного и физического здоровья. Выполняя различные упражнения с детьми развивается общая и мелкая моторика, слуховая и зрительная память, а также другие психические процессы.

На психическое здоровье детей воздействуют:

1. Стрессогенная тактика воздействий со стороны взрослого.

Стрессогенная тактика воздействий – это систематическое использование окриков или так называемых «психических пощёчин», а также ограничение времени в процессе деятельности. Ребёнок испытывает стресс из-за постоянной гонимости. Неудач. Неудовлетворённости взрослых. Школьники, ожидая очередных упрёков и даже унижений, находятся в постоянном психологическом напряжении.

Мы стараемся к каждому ребёнку найти индивидуальный подход: проводим доверительные беседы; выслушиваем их просьбы, пожелания; просто с ними разговариваем; даём советы и т.д.

2. На психическое здоровье детей воздействует и ситуация в семье.

Семья претерпела серьёзные изменения. А ведь модель поведения ребёнком чаще всего избирается по образцу родителей. Сегодня заметно утрачивается подвижническое отношение родителей к своим детям. Беспокоит то, что в благополучных семьях царят жестокость. Грубость, какой-то невидимый агрессивный стиль взаимоотношений с собственным ребёнком. Известный детский хирург, академик Я.Долецкий даже ввёл новый термин – синдром опасного обращения с детьми. Речь идёт о физических и психических травмах, причиняемых в семье с близкими. Сегодня по стране до 50 тыс. ребят самовольно уходят из семьи, множится число юных бомжей и изгоев.

3. На психическое здоровье детей воздействует и некомпетентность в вопросах физиологического развития ребёнка. Непредсказуемые поступки подростков, оказывается, связаны с незрелостью мозга. Лобные доли, отвечающие за принятие осмысленных решений, у подростков функционируют не так как у взрослых. Учителя, родители должны проявлять терпение и снисхождение к необдуманным поступкам своих подопечных, в надежде, что через какое-то время их мозг заработает в полную силу. Дети «эмоционально мудрых» родителей легче справляются со стрессовыми ситуациями, более успешны в учёбе, у них мало проблем со сверстниками.

Здесь вам большую помощь окажут консультации специалистов нашей школы.

5. На здоровье детей воздействуют и зависимости (вредные привычки). Это страшная беда, в сети которой попадают многие подростки. Чаще всего – это уход от реальности, которая чем-то не устраивает ребёнка, это форма неосознанного протеста. Чаще всего в курящих и пьющих семьях ребёнок тоже употребляет алкоголь, курит. В нашей школе с такими детьми проводится большая работа: проводятся беседы в присутствии соцработника, разъяснительные беседы, посещение и контроль таких семей и др.

### Так, как же сохранить здоровье ребёнка

- *Всегда находите время поговорить с ребёнком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.*
- *Научитесь относиться к ребёнку как равноправному партнёру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.*
- *Исключите из практики семейного воспитания «психологические пощёчины»: окрики, словесное унижение.*
- *Сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребёнком даже маленьким успехам.*
- *Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, «лечите» добром.*
- *Не сравнивайте ребёнка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.*

Уважаемые родители, учителя! Сегодня мы лишь обозначили проблему и осмыслили её. Поиск её решения – процесс длительный и кропотливый. Давайте же объединим усилия, и будем двигаться по этому трудному пути вместе. Здоровье и счастливое будущее наших детей будет нам наградой.

Желаем Вам успехов!

### **Задание 5. Создание тематического кружка «Рядом с нами опасности»**

#### СОДЕРЖАНИЕ

I. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся

##### *1.1. Безопасное поведение на дорогах* Движение пешеходов по дорогам.

Элементы дорог. Дорожная разметка. Перекрестки. Их виды.

Переходим дорогу, перекресток. Сигналы светофора и регулировщика.

Виды транспортных средств. Специальные транспортные средства. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств. Скорость движения городского транспорта. Состояние дороги, тормозной путь автомобиля. Загородная дорога, движение пешехода по загородной дороге.

##### *1.2. Мы — пассажиры*

Безопасность пассажиров. Обязанности пассажиров. Правила посадки в транспортное средство и высадки из него. Поведение при угрозе и во время аварии. Безопасная поза.

##### *1.3. Пожарная безопасность и поведение при пожаре*

Пожар в общественных местах (школа, кинотеатр, магазин), причина пожаров. Правила поведения при возникновении пожара в общественных местах. Страх, навыки безопасного поведения.

Возникновение пожара в общественном транспорте, правила поведения.

##### *1.4. Безопасное поведение дома*

Лифт — наш домашний транспорт.

Меры безопасности при пользовании предметами бытовой химии. Профилактика отравлений.

Соблюдение мер безопасности при пользовании электрическими приборами в быту.

Соблюдение мер безопасности при пользовании газовыми приборами и печным отоплением.

### *1.5. Безопасное поведение в ситуациях криминогенного характера*

Правила обеспечения сохранности личных вещей.

Защита квартиры (дома) от воров и грабителей: звонок в дверь, звонок (беседа) по телефону.

Особенности поведения с незнакомыми людьми: опасные незнакомцы.

## **2. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи**

### *2.1. Первая медицинская помощь при отравлении газами*

Отравление. Причины отравлений газообразными, или вдыхаемыми токсическими веществами. Профилактика отравлений. Признаки отравления угарным газом. Первая помощь при отравлении угарным газом.

## **3. Защита человека в чрезвычайных ситуациях**

### *3.1. Чрезвычайные ситуации*

Чрезвычайные ситуации природного происхождения — стихийные бедствия. Примеры стихийных бедствий: тайфуны, ураганы, бури (штормы), смерчи, снегопады, метели, наводнения. Их последствия, мероприятия по защите.

Лесные пожары. Действия школьников по их предупреждению.

### *3.2. Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения*

Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях. Примеры содержания речевой информации о чрезвычайных ситуациях.

## **4. Уроки здоровья**

### *4.1. Чего не надо бояться*

Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Учимся думать. Спешит делать добро. Поможет ли нам обман. Неправда, ложь в пословицах и поговорках.

### *4.2. Почему мы не слушаемся родителей*

Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. Все ли желания выполнимы. Как воспитывать в себе сдержанность. Как отучить себя от вредных привычек. Я принимаю и дарю подарки. Наказание. Одежда.

### *4.3. Как вести себя*

Ответственное поведение. Боль. Сервировка стола. Правила поведения за столом. Ты идешь в гости. Как вести себя в общественных местах. Недобрые шутки. Помоги себе сам.

### *4.4. Чем заняться после школы*

Как выбрать друзей. Как помочь родителям. Как помочь больным и беспомощным.

### *4.5. Повторение*

Огонек здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура ЗОЖ.

## **Задание 6. Любознательные игры**

Такие игры можно проводить как на природе, так и в помещении. Так, например, на природе была проведена познавательная - экологическая игра «В царстве Берендея». На этапах игры «Зеленый друг», «Лесная аптека», «Остроглаз», «Маленькие тайны природы», «Бюро погоды», «Охрана природы» ребята показали прекрасные знания о лекарственных растениях, растениях нашей местности, рассказали о своих наблюдениях за погодой и т.д.

## **Задание 7. Игра - КВН про окружающий мир**

## ПРИВЕТСТВИЕ КОМАНД

ВСЕ: Мы весёлые ребята,  
И не любим мы скучать  
С удовольствием мы с вами  
В КВН будем играть.

1-я команда: Мы отвечаем дружно,  
И здесь сомнений нет.  
Сегодня будет дружба,  
Владычицей побед.

2-я команда: И пусть острее кипит борьба,  
Сильней соревнование,  
Успех решает не судьба,  
А только наши знания.

3-я команда: И, соревнуясь вместе с вами,  
Мы останемся друзьями,  
Пусть борьба кипит сильней,  
Наша дружба крепнет с ней.

## ПРИВЕТСТВИЕ ЖЮРИ

Вам и слава, и почёт!  
Все мы любим точный счёт.

## ПРИВЕТСТВИЕ БОЛЕЛЬЩИКОВ

За команды мы «болеем»,  
И друзьям помочь сумеем.

1. ПРЕДСТАВЛЕНИЯ КОМАНД (Название, девиз, эмблема.) (3 балла)
2. РАЗМИНКА (1 балл)
  - Не солнце, не огонь, а светит. (светлячок)
  - На каких птиц похожи маленькие лебеди? (на утят)
  - Кто написал сказку «Гадкий утёнок» (Андерсен)
  - Какая птица в нашей стране самая маленькая? (королёк)
  - Какая птица выше всех летает? (орёл)
  - Какая птица самая большая в мире? (страус)
  - Когда температура воробья ниже, летом или зимой? (одинакова)
  - Как называется первый весенний цветок? (подснежник)
  - Какое животное всегда с сумкой? (кенгуру)
  - Какое животное имеет в окраске только два цвета? (зебра)
  - Какое хвойное дерево сбрасывает хвою на зиму? (лиственница)
  - Кто имеет гребень, но не причёсывается? (петух)
3. КОНКУРС ЗНАТОКОВ ЖИВОТНОГО МИРА. (3 балла) - 1 мин
  - Что согревает тюленя от холода? (толстый слой жира под кожей)

- Почему козье молоко считают очень полезным? (очень жирное, богато кальцием)
- Почему собака в жару высовывает язык? (нет потовых желез, поэтому таким образом она охлаждается)
- У каких птиц крылья покрыты не перьями, а чешуёй? (пингвинов)
- Слепыми или зрячими рождаются зайчата? (зрячими)
- У какого животного уши на ногах? (у кузнечика)
- О каком дереве говорят: «Среди лета метелица, снег летит и стелется?»

(тополь)

- Отгадайте животное: «Этому животному поставлены памятники во Франции и Японии. На нем ставили учёные опыты и сделали много научных открытий. Летом его сажают в бидон с молоком, чтобы оно не скисло.»

(лягушка)

- Отгадайте насекомое: «Своей окраской это насекомое предупреждает:

«Не тронь меня, я несъедобный». И птицы его не трогают.» (божья коровка)

#### 4. КОНКУРС КАПИТАНОВ (5 баллов)

(Капитаны задают свои 3 вопроса)

#### 5. КОНКУРС БОЛЕЛЬЩИКОВ. (1 балл)

- Как называется наука о связи живых существ со средой обитания? (экология)

- Как называется ближайшая к Земле звезда? (Солнце)

- Чем покрыты зубы человека? (эмалью)

- Почему нельзя трогать яйца в гнёздах птиц? (птицы бросят яйца, и они погибнут)

- Почему у водоплавающих птиц перья в воде не намокают? (смазаны жиром)

#### 6. КОНКУРС ВНИМАТЕЛЬНЫХ (ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ СКАЗКА) (5 баллов)

#### 7. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ (5 баллов)

(Прочитать выразительно стихотворение о природе)

#### 8. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ. НАГРАЖДЕНИЕ.

Прочитайте, найдите ошибки, совершённые школьниками

#### ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ СКАЗКА

В нашем классе была запланирована поездка в лес. В последний момент наша учительница заболела. Но мы решили поехать в лес сами.

Дорогу мы знали, запаслись продуктами, не забыли и магнитофон.

Весёлой музыкой мы оповестили лес. Знакомая дорога привела нас к берёзовой роще. Нам часто попадались грибы- белые, подберёзовики, сыроежки. Вот это урожай! Кто срезал упругие ножки грибов, кто выкручивал их, а кто и вырывал. Все грибы, которые мы не знали, мы сбивали палками.

Привал. Быстро наломали веток и разожгли костёр. Заварили в котелке чай, перекусили и пошли дальше. Перед уходом из рощи Петя повыбрасывал

банки, сказав: «Микробы всё равно их разрушат!» В кустах мы нашли гнездо какой-то птицы. Поддержали голубоватые яички и положили их обратно. На опушке мы нашли маленького ёжика. Решили взять его в живой уголок.

Начали набегать тучи, пошёл дождь. Мы уже порядочно устали. С охапкой луговых цветов мы пошли к станции. Через час наш поезд прибыл домой. Весело прошёл день!

Критерии оценивания конкурсов.

#### 1. Представление команд – 3 балла.

2. Разминка -1 балл.
3. Знатоки животного мира - 5 баллов
4. Конкурс капитанов – 5 баллов.
5. Конкурс болельщиков – 1 балл.
6. Экологическая сказка – 5 баллов.
7. Домашнее задание - 5 баллов.

Ответы конкурсной программы.

1. Разминка. 2. Знатоки животного мира

- Светлячок. - Толстый жир
- На утят. - Жирное, богато кальцием
- Андерсен - Охлаждается
- Королёк - У пингвинов
- Орёл - Зрячими
- Страус - У кузнечика
- Одинакова - Тополь
- Подснежник - Лягушка
- Кенгуру - Божья коровка
- Зебра
- Лиственница
- Петух

3. Конкурс болельщиков

- Экология
- Солнце
- Эмалью
- Погибнут
- Смазаны жиром

#### **Задание 8. Проект- «Театр здоровья»**

Следующие задание было проведено с целью закрепления полученных умений и их мониторинга в форме проектной деятельности. Целью урока стало формирование мотивации здорового образа жизни у школьников, воспитание убеждённости и потребности в нем – через участие в конкретных, востребованных детьми, разнообразных видах деятельности.

#### **Задачи проекта:**

- пропагандировать здоровый образ жизни;
- использовать возможности для привлечения школьников к социально-активной жизни;
- способствовать формированию у детей сознательного отношения к своему здоровью.

#### **Партнеры.**

- В ходе подготовки и реализации проекта необходимы партнеры, в качестве которых выступают учитель, родители.

#### **Проект предполагает:**

1. Информационно-методическую работу со школьниками, выразившими желание принять участие в работе по данному проекту.
2. Создание учащимися театрального представления по проблеме формирования

здорового образа жизни школьников, профилактике негативных привычек.

3. Проведение просветительской и агитационной деятельности, направленной на пропаганду среди учеников класса и начальной школы понимания ценности здорового образа жизни.

4. Развитие творческой деятельности школьников.

**Этапы реализации проекта:**

**Аналитический, диагностический этап**

Организация деятельности творческой группы.

- Планирование работы по проекту.
- Изучение мотивационной сферы воспитанников в области здоровьесбережения.

**Организационно-деятельностный этап**

- Организация проектной деятельности учащихся.
- Сбор информации по теме проекта.
- Написание сценария мини-спектакля «Хочу быть здоровым»
- Подготовка представления.

**Итоговый этап**

- Презентация итогов проекта в виде театрального представления для родителей «Театр здоровья»
- Рефлексия деятельности.

**Задание 9. Выезд на каток.**

Массовый выезд учащихся, учителя и родителей на каток.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Расчет критерия Манна-Уитни экспериментального класса до и после контрольного среза.

№	Баллы	Баллы
1	17	28
2	22	28
3	19	26
4	17	26
5	26	38
6	21	29
7	19	29
8	17	30
9	17	33
10	23	31